metro Pop
Issue 415
31.07.2014

- 無矽洗護新定義
- 30歲的大無畏：日本打工換宿
- 眾望所「龜」留得低
- 新評論時代
- Baby Expo 2014

街頭畫布



都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發


BODIBra
買錯胸圍
戴錯BRA
二合型
結合塑形背心及胸圍好處，特選韓國花邊及超強透氣布料和有效改善寒背及曲膊問題，達到健康修身功效。
任何女人都可以做到。
銅鑼灣利園山道40號地舖 • 銅鑼灣廣場一期2樓206A-207A 室 • 尖沙咀加連威老道45號地舖 • 太子彌敦道750號始創中心1樓133室
旺角登打士街56號家樂坊1樓F48 • 荃灣青 144-172 號荃豐中心2樓C4室 • 沙田廣場3樓40號舖 • 屯門時代廣場北翼地下17室
元朗教育路千色廣場1樓1室
客戶服務熱線:2330 4669
www.facebook.com/BodiBra


BOSE
Better sound through research®

聖安娜餅屋
SAINT HONORE CAKE SHOP LTD.

送給至愛VIP
首選聖安娜月餅

早買優惠至八月十日

即日起至八月十日於全線香港聖安娜餅屋選購各款月餅，均可享「早買優惠」。
此外，更特備多款聖安娜月餅券，於全線香港OK便利店發售。







體面裝潢
內外矜貴





MasterCard® 持卡人尊享聖安娜月餅低至5折優惠*



www.sthonore.com 查詢電話(辦公時間)：香港 (852)2991 6699 *詳情請參閱店內宣傳品



專業旅運集團成員 香港聯交所主板上市1235



• 經濟客位來回香港機票(指定航班) • 2/3晚酒店住宿(個別酒店連早餐)

國泰航空公司 ＊自選遊費用包括 來回首爾交通接送、景點門票等



首爾・Klive Hologram Concert 3天

Euljiro Co-Op Residence

- KLIVE Hologram 演唱會門票
- 出發日期至14年8月24日

$4290起
Code 1405096



首爾・Hotel King 拍攝場地 4天

1晚阿爾卑斯酒店＋2晚首爾酒店

- Ocean 700 水上樂園門票
- 出發日期至14年8月24日

$4790起
Code 1405029



＊One Mount 水上樂園＋英語村一天

集購物、娛樂於一身，除購物中心外，還有水上樂園 熱爆綜藝節目《Running Man》亦在此拍攝過。

(5人同行)

＋$590起
code 1405025



南怡島・晨靜樹木園・一天遊

南怡島是經典韓劇《冬季戀歌》著名拍攝景點，四季都有不同的景觀，特別賞楓及銀杏熱門景點。

＋$950/位
code 1407076







摘星一天遊

帶你追蹤 人氣韓劇《來自星星的你》拍攝場地，一天內重遊五個劇中重要場景。

＋$1450/位
code 1403029



體驗做泡菜・穿韓服・半天遊

泡菜是韓國代表性的食物，親手製作泡菜、韓服試著，成為一種新的文化體驗風潮。

＋$710/位
code 1407076

京畿道



以上價格以每位成人佔半房計算並須最少兩位成人同行，價格並未包含相關稅項、燃油附加費及行政費｜廣告內的產品內容及其價格均視乎特定等級或類別的供應情況而定｜基於運作上的因素，我們只能於閣下訂購後方能預留產品｜消費者應注意或未能以廣告內價格購得相關產品｜價格如有更改恕不另行通知｜圖片只供參考｜如對廣告內容有任何意見，歡迎發電郵至advcomment@travelexpert.com.hk

全港分行最多
牌照 350709

自由行專線
港島・8228 8801・8228 8802・8228 8803
九龍・8228 8804・8228 8805・8228 8806
新界・8228 8807・8228 8810

旅行團熱線	郵輪熱線	商務旅遊	獨立組團
2115 9828	3188 4538	2529 1999	2115 9910

手提電話專線 ＊6688
5128 5398
TravelExpertHKG
travelexpert.com.hk
online@travelexpert.com.hk

E-Max 呈獻：

忍者龜 變種新任務 首映禮



首映禮日期：

2014年8月6日 (星期三)

首映禮時間：

(儀式) 晚上9時30分

(電影播放) 晚上9時50分

首映禮地點：

(儀式) 地下中央廣場

(電影播放) 地下星影匯

適逢今年是忍者龜面世30周年，同場展出忍者龜系列場景，及經典展品，展示忍者龜三個時代的造型演變。

忍者龜變種新任務展覽

日期：2014年8月7日至14日

時間：上午10時至晚上10時

地點：地下中央廣場

於8月9及10日，下午5時至7時，忍者龜更會親臨E-Max同大家拍照留念！



免費泊車優惠

往返E-Max交通：







E-Max 活動查詢電話．2620 3388 網址：www.emaxhk.com 地址：九龍灣展貿徑1號九龍灣國際展貿中心 E-Max





50倍
嫩白效果*

Blood
Orange
Shower Gel
法國血橙身體沐浴露
Certified Organic Kakadu Plum
from Australia
Brightening & antioxidising
Helps even out your skin tone

Naturals
by watsons

蘊含法國有機認證血橙
抗氧·亮白

法國血橙身體沐浴露

watsons.com.hk



watsons 獨家發售

Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳紫思

Editorial
Editor-in-Chief
Nik Cheung 張飛偉
Executive Editor
Jeremy Pang 彭響海
Editor
Ringo Fung 馮永基
Kimmy Lo 盧敏琪
Sandy Ho 何晶儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫玲麗
Sub Editor
Michelle Ho 何詠屏
Elton Ng 伍華康
Head of Project Team
Desiree Lam 林蕾韻
Senior Project Editor
Alan Man 文耀倫
Ivy Yu 余詠芯
Kit Lau 劉潔瑜
Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雯
Bonnie Tang 鄧嘉文
Claudia Li 李樂韻
Sora Leung 梁珮婷

Art
Art Director
Billy Cheung 張振恆
Senior Designer
Man Man Ho 何佩雯
Designer
Blue Li 李韻穎
Alice Choi 蔡凝婷
Mavis Chan 陳可言
Project Designer
Hang Wong 黃傳恒
Carman Hui 許嘉敏
Queenie Ho 何小媚

Photo
Chief Photographer
Tedd Choi 蔡木泉
Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子傑
Photographer
Franky Li 李家樂
Ho Ka Wai 何家威

Advertising Sales
Business Director
Simone Tsa 謝倩雯
Sales Manager
Horus Tse 謝家倫
Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Karman So 蘇嘉敏
Elaine Luk 陸家儀
Account Executive
Wing Chow 周穎嵐
Lavender Chung 鍾慧琪
Yuki Lui 呂嘉敏
Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵嘉葦
Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子瑜

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王振維

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Contents

issue 415
31.07.2014



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站 荃灣站 葵芳站 銅鑼灣站 鰂魚涌站 太古站 尖沙咀站 九龍站
青衣站 九龍塘站 東涌站 北角站 旺角站 觀塘站 佐敦站

Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 16 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4858
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4858
Info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop

Pop App Store Google play Samsung Apps metropop metropop metropophk



泰然迎接曙光

人在年輕的時候，總是勇往直前，追求理想，怎會想到當事業如日方中之際，人生竟然會出現波折？25歲的Martin在第一次騎馬體驗中樂極生悲，墮馬受傷，導致右大腿骨折，影響活動能力。「向來都是個熱愛運動的人，本以為騎馬這個活動也難不到我，或許當時我太低估了它的難度，稍一慌張，意外便發生了。」然而，值得慶幸是Martin的早已投保了一份周全的醫療保障計劃，不僅輕鬆應付了手術開支，即使往後是一段漫長的康復路，也減輕了自己及家人在財政及心理的壓力。



少年不知愁滋味

Martin 生性好動，熱愛足球運動，即使投身社會後也不時參加社區比賽、是個不折不扣的陽光男兒；工作方面，發展亦很順利，自三年前加入大企業成為實習生以後，一直努力工作，至今已經晉升為助理經理，而且原本下星期將會肩負重任，代表公司參加區域性重要會議、然而、意外總是防不勝防，破壞了他的人生計劃。

「還記得當日與朋友先上一課馬術理論課，然後便開始騎馬體驗活動。本來以為擁有運動底子的人會很易上手，甫上馬時已急不及待應用剛學的技術，怎料到馬匹會比想象中更難操縱，忽然之間右腳的踏子鬆開到了、整個重心偏右倒，人仰馬翻，右腳發出「啪」一聲，一陣劇痛瞬間流遍全身，我立即抱膝倒地，大喊。朋友被我突如其來的舉動嚇得六神無主，並立即跟在場職員訴說事發經過，事後我也因為劇痛而變得昏昏沉沉，當我回過神來已身處在醫院，只見家人在床邊與醫生交談。



Martin / 25歲
助理經理

噩耗的來臨

經過醫生的仔細檢查後，Martin 被確診是右大腿骨折、由於情況頗嚴重、需要在受傷位置打入鋼釘穩固，其後更要接受一段長時間的復健，才可重拾日常的生活。「當時得悉這個噩耗時，腦海只有一片混沌。」這次意外對於Martin 來說是沉重的一擊，不單止不能參加會議，亦眼白白看著眾多良機在手中溜走，在人生路上跌了一跤。幸運地，手術過程十分成功，不過，Martin 需要克服的除了因創傷而造成的身心之痛、未來漫長的康復之路更是一場挑戰。

「在醫院的頭數天，渾身不自在，傷勢使我進出都要依賴輪椅協助，生活受到束縛。不能想像昔日活潑好動的自己，今天竟會淪為這個無法自主的狀況。出院後，醫生建議我回家繼續養傷，使家人日夜輪流照顧我的起居飲食，為我東奔西走，令我更感慚愧、難受。」最令人安慰的是 Martin 早已投保了 AXA 安盛的「安盛安心醫療計劃」，經過批核後獲得了康復現金保障，讓 Martin 不至於為這次的意外感到太不安。



年輕，總是漫不經心。
意外，令人學會謙卑。
意外不止令自己身心受損，
同時也讓家人擔驚受怕。
猶幸年輕人的身體恢復快，
為人生帶來第二次機會。

醫療費用總數：港幣 $107,000
由 Martin 支付：港幣 $0
由 AXA 安盛支付：港幣 $107,000

機會苦中尋

曾有人説過，在那裡跌到，就該在那裏起身，只要不失信念，換個角度來説，挫敗也是讓人做得更好的機會。Martin 雖然在手術後仍要面對漫長的康復道路，更不知會否百分百痊癒，這寶貴的一課讓他珍惜所擁有的一切，活在當下。及後，他透過出院後的物理治療由走路開始重新練習，逐步逐步踏上漫長的康復之旅。然而，沒有人能夠明言甚麼時候才能成功，不過相信家人的支持、醫生與治療團隊的鼓勵、以及 Martin 自身充沛的正能量，這些強而有力的支援將會一直陪伴他左右，只要常懷希望，康復指日可待。

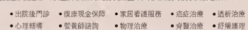
「安盛安心醫療計劃」知多少：物理治療 / 脊醫治療

「安盛安心醫療計劃」受保人在經主診醫生書面轉介後，可獲賠償被保人出院後 90 日內接受物理治療師或脊醫治療師之診症費用，每次就診最高賠償 700 港元及每保單年度最多 15 次，為患者及家人提供及時的援助。

為康復之路護航

AXA 安盛一直致力為每位顧客及其家人，帶來周全、安心的健康保障。有時候，康復之路總是比想像中長，而當中牽涉的費用亦較預期多，因此 AXA 安盛的醫療計劃除為客戶提供周全的住院保障外，連出院後的治療保障亦照顧周到，由身到心都提供保障，從此安心地度過康復之路。「安盛安心醫療計劃」更涵蓋 10 項出院後的復康及護理保障[2]。





- 出院後門診
- 復康現金保障
- 家居看護服務
- 癌症治療
- 透析治療
- 心理輔導
- 營養師諮詢
- 物理治療
- 脊醫治療
- 紓緩護理

1 以上個案純屬舉例説明作用的例子 2 詳情請參閱有關產品説明書

AXA 安盛是指安盛保險（百慕達）有限公司（於百慕達註冊成立的有限公司）。



萌萌夏日
It's Summer time!
桃哈多方吉造型
雲呢拿蛋糕味糖粒23克
$12.9/件
桃哈多菇菇人
香濃朱古力夾粒
罐造型貼紙23克
$12.9/件
早川方吉頭型
什錦果汁糖
VER.3 65克
$16.9/件
桃哈多方吉造型
牛油餅乾48克
$12.9/件
TOHATO
麵包超人粟米條/
鹽味小吃53克
$9.9/件
麵包超人有趣工具遊戲
糖果1PC
$31.9/件
麵包超人頭型
P50系列玩具果子1PC
$12.9/件
FUJIYA麵包超人
橙子味/蘋果味
軟糖6粒
$6/件
FUJIYA麵包超人
糖果23克
$8.5/件
KURACIE
橙子味糖果25克
$9.9/件
NOBEL
可樂糖35克
$9.9/件
NOBEL RAMUNE
糖果35克
$9.9/件
FUJIYA麵包超人
糖果包50克
$9.9/件
FUJIYA麵包超人餅乾95克
$12.5/件
FUJIYA麵包超人
餅乾蔬果味82克
$12.5/件
VOL.9 1PC
$22.9/件
餅乾40克
$12.9/件
火車頭
水鑽炮造型
遊戲附
1PC
$31.9/件
TOHATO
桃哈多粟米條
$9.9/件
MORINAGA
54克/
清湯味動物餅52克
$10.9/件
ITO HELLO KITTY
餅乾76克
$10.9/件
TOHATO
$8.9/件
SENJYAKU HELLO KITTY
糖果75克
$12.9/件
NISSIN CISCO
TOMICA餅乾55克
$10.9/件
以上推廣只適用於部份分店 · 售/送/換完即止
· 推廣日期：2014年7月31日至8月13日
新鮮感全接觸
www.circlek.hk



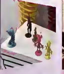


PopCorn POP SUMMER FEST! 2014

走入立體電影世界 親歷經典電影震撼

今年盛夏，港鐵商場PopCorn為你帶來以電影為主題的第三屆「Pop Summer Fest! 2014」，
以藝術結合電影，重現幕幕經典電影場景，讓你親身感受電影震撼感。

日本建築藝術大師松崗勇樹 以咭藝科技打造電影經典
香港首度展示全球唯一立體咭板機械人





立體咭板機械人

PopCorn x 松崗勇樹「日系咭板藝術電影世界」展覽

日期：即日起至8月31日 時間：中午12時至晚上10時 地點：PopCorn 1期地下

雜技人遊走PopCorn 處處驚喜無限

今個暑假，雜技人將穿梭遊走PopCorn，帶來不同驚喜
日期：8月3日、17日及24日 時間：下午2時至6時

Pop ArtKids夏日飲管動物工作坊

小朋友可利用飲管這簡單物料，加上創意，製作得意活潑小動物
快來齊齊攪攪新意思！有興趣參加者請向顧客服務中心職員查詢
日期：8月16日(星期六) 時間：下午3時至4時
地點：PopCorn 2期1樓Kids Zone



www.popcorntko.com.hk

港鐵商場PopCorn位於港鐵將軍澳站C出口







1

MOVIE

華語紀錄片節 2014

今屆放映來自中 港 台 44 部優秀作品，香港影片共有 28 部，包括講述露宿者生活的《韋成奇》，殘障人士和癌病患者的勵志故事《強》及《人生馬拉松》，探討長者院舍生活的《老人院》等。此外，今屆長、短片組共有 15 部影片競逐獎項，這批作品題材廣泛，手法各異，反映兩岸三地現時的社會風貌。除放映會外，並設座談會。

日期：9 月 7 日至 10 月 4 日
詳情：www.visiblerecord.com

2

EXHIBITION

藍曬作品《藍上彼丘》

藝術家陳佩玲自小居於澳門香港兩地，兩地生活氣息雖有不同，但同樣經歷著急速的轉變，讓人與城市產生混沌的張力，徘徊於今昔中。陳佩玲透過藍曬作品，從身邊出發，採集城裡風光，拼湊出一個個幻想世界，將日常發現保留。

日期：8 月 3 至 14 日（星期一至六）
時間：12:00–22:00
地點：中環下亞厘畢道 2 號藝穗會陳麗玲畫廊

日期：8 月 3 至 31 日
時間：11:30–22:00
地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園 H2 地舖 kubrick
查詢：3569 1328 / info@arttogether.org



3

MUSIC

Music Lab 季度壓軸《來自香港的人》

演出糅合管弦樂和不同視覺藝術元素，透過舞台探索香港的故事和足跡。Music Lab 管弦樂團在指揮吳懷世的帶領下，聯同鋼琴家羅乃新及黃家正演繹數首不同時代的古典名作。音樂亦將與影像結伴同行，同步展出插畫家愛卡，攝影師張志偉及油畫家何博欣的作品，分別敘述和探討香港的歷史發展，被遺忘的小島，甚至香港人的身分認同等議題。

日期：8 月 4 日，8 月 13 日
時間：20:00
地點：香港大會堂音樂廳
票價：$120-$240
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：2111 5999
網址：www.musiclab.hk/made-in-hong-kong.html







4

THEATRE

《教授》重演

莊梅岩創作的《教授》2013 年首演時叫好叫座，引發媒體的廣泛報道。是次重演，繼續引發社會對教育制度的反思。故事述說末代高考生 Lucretia 因考試失手而選擇哲學系，滿腦子只有 GPA 爭取轉系的她，在校內遇上致力培育學生思辯能力的「教授」及「社運王子」師兄 Jeremy。Jeremy 後因參與社會運動，被迫要在現實與理想之間作出抉擇，連串關於「教」與「受」的爭論與掙扎亦隨之而來。

日期及時間：9 月 6 日，9 月 10 - 11，13 日 20:15
9 月 7 日，9 月 13，14 日 15:15
地點：香港理工大學賽馬會綜藝館
票價：$160-$280
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：2111 5999
網址：www.hkrep.com



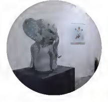
THEATRE

紀錄劇場 "1967"

1967 年香港夏天特別熱人，自 5 月起罷工、示威　騷亂潮一浪比一浪猛烈，牽連廣泛，影響深遠的歷史今天卻在教科書上隻字不提，社會至今沒有定論。一條褲製作繼《重建菜園村》及《本來沒有菜園村》後，再次以紀錄劇場方式，走訪當年捲入這場風暴的不同人士，翻尋各種文獻紀錄，以當下視野追溯香港歷史這個重大轉捩點，趁歷史還未消失淹埋，拆解重組我們的 1967！

日期及時間：8 月 1 至 2 日　19:45
　　　　　　　8 月 2 至 3 日　14:45
地點：香港文化中心劇場
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：2111 5999
網址：www.pants.org.hk

5



6

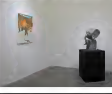
EXHIBITION

"Under the Skin" 藝術家聯展

"Under the Skin" 聯展展出藝術家 Tracey Emin、Klara Kristalova、Alex Prager、Robin Rhode、Juergen Teller、Erwin Wurm 的作品，它們都是表現形式緊密相連的多元當代藝術作品。例如，展覽展出 Emin 精緻的單一版畫和水彩畫作品，風格受德國表現主義啟發，喚起人們原始的情感。作品沉重而凝實的情態表現，揭示了藝術家內心的希望、恐懼和失望。

日期：即日至 8 月 16 日
時間：10:00–19:00（星期二至五）
　　　　11:00–19:00（星期六）
地點：中環畢打街 12 號 407 室樂曼蔫品畫廊









7

PHOTOGRAPHY

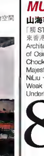
《發現香港》攝影展

「發現香港」將聯合展出三位當代攝影師的作品，包括法國攝影師 RomainJacquet-Lagreze、香港攝影師關錦昌及彥以正。他們都喜歡在城市中遊走，用自己的獨特視角發現香港都市叢林的迷人風景。展覽希望帶領觀眾領略這座國際大都市常被忽略或鮮為人知的魅力或陰暗面。

日期：8 月 1 日至 9 月 19 日（星期二至六）
時間：10:00-18:00
地點：柴灣豐業街 8 號宏亞大廈 3 至 13 樓 AO Vertical Space 藝術空間
查詢：2976 0913









MUSIC

山海屯音樂節（香港站）

「觸 STUDIO」將台灣備受矚目的山海屯音樂節帶來香港，為樂迷帶來多隊國際勁旅，包括 Finch、Architects、Issues、While She Sleeps 及 Born of Osiris 等，更聯同多隊本地樂隊演出，包括 Chock Ma 戳痲、瓊枝 King Zhi、KOLOR、The Majestic G 麟角樂團、Mensheng 門生、逆流 NiLiu、及時雨 - RAIN IN TIME、Shepherds The Weak、Supper Moment、鐵樹蘭、ToNick 及 Underklot。

8

日期：8 月 8 至 10 日
時間：18:30
地點：九龍灣國際展貿中心 6/F 展貿廳 3
票價：$480 / $780
網上購票：www.cityline.com
電話購票：2111 5333
facebook：山海屯音樂節（香港站）



Samsung
GALAXY Tab S

Super AMOLED 炫美屏幕
讓生活 活現真摯色彩






Samsung
GALAXY Tab S | Super AMOLED display. Vision redefined.















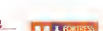
立即登記 Samsung ClubS

Samsung Partnership

Samsung 客戶服務中心

服務熱線：(香港) 3698 4698 (澳門) 0800 333 網址 www.samsung.com













EXHIBITION

太璞如琢　崔如琢藝術精品展

展覽由恒凱藝術主辦，保利拍賣協辦，囊括崔如琢於 2011 年至今創作的水墨及書法作品。他以蓬勃厚重的筆法聞名於外，表現出東方山水畫中特有的書卷氣韻，並將詩音與畫境融合，流露出古音而又頗具當代視角的筆情墨趣。作品《丹楓白雪手卷》在今年香港保利春拍中以 1.84 億港元成交，創下他個人拍賣紀錄新高。

日期：8 月 5 至 11 日
時間：10:00–20:00
地點：香港藝術中心包氏畫廊

9





10



GO LOCAL

大坑舞火龍製作工作坊

火龍由粗麻繩製成骨架，再編上珍珠草，又稱米仔草，最後以鐵線紮好。開光儀式後，龍頭會繫上紅帶等裝飾，而龍身會插上香枝，閃閃生輝。大坑舞火龍總指揮陳德輝將會帶領一眾大坑師傅，親自傳授紮火龍的技巧予工作坊的參加者，除了近距離觀摩師傅即席示範紮火龍外，參加者更可嘗試紮一小節迷你版龍身，一嘗成為火龍師傅的滋味。



日期：8 月 29 日
時間：21:00-22:00
地點：銅鑼灣道 121 號大坑坊眾福利會
網上報名：www.cache.org.hk
查詢：2291 0238 / info@cache.org.hk

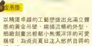


Rilakkuma™ × 六福珠寶 LUKFOOK JEWELLERY

輕鬆小熊™ 悠閒夏日

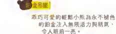
Rilakkuma™「輕鬆小熊」系列

悠長快樂的夏日又到喇！六福珠寶與日本San-X及其版權代理RM-利豐亞洲再次攜手合作，推出全新Rilakkuma™「輕鬆小熊」飾品系列，讓逸緻的輕鬆小熊時刻陪伴在你的身旁，與你共度一個輕鬆愜意的夏日暑期！為慶祝全新Rilakkuma™「輕鬆小熊」飾品系列於中港澳三地同步上市，六福珠寶早前精心打造了一個高40厘米的鉅鑄版Rilakkuma™「輕鬆小熊」黃金電鑄擺件，並將於今個暑假展出，再與一眾輕鬆小熊「粉絲」見面，為生活節奏緊張的都市人帶來輕鬆歡樂的感覺！

黃金吊墜

以精湛卓越的工藝塑造出充滿立體感的黃金吊墜，線條流暢的外型，細緻刻畫出輕鬆小熊懶洋洋的可愛模樣，為炎炎夏日注入悠然自得的好心情！



鉑金吊墜

柔巧可愛的輕鬆小熊為永不褪色的鉑金注入無限活力與朝氣，令人眼前一亮。



18K金鑽石戒指

以閃亮璀璨的美鑽點亮可愛的輕鬆小熊，與戒圈上晶瑩耀目的美鑽互相映襯，閃耀出千變萬化的美態。



黃金手鏈

金光閃閃的輕鬆小熊頭像趣味十足，再配以極具風格的手繩來配襯不同時尚服飾，彰顯獨一無二的品味。



黃金戒指

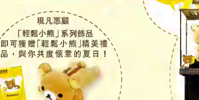
以輕鬆小熊頭像為趣緻造型，打造出簡約可愛的黃金戒指，為現代女性增添清新迷人的氣質。



即日起，鉅鑄版Rilakkuma™「輕鬆小熊」黃金電鑄擺件會駕臨六福珠寶分店，作為輕鬆小熊忠實「粉絲」的你又豈能錯過呢？立即讚好六福珠寶官方facebook，密切留意輕鬆小熊的最新動向吧！



快來尖沙咀中港城分店與我合照啦！



現凡惠顧「輕鬆小熊」系列飾品即可獲贈「輕鬆小熊」精美禮品，與你共度愜意的夏日！

時尚文件夾

多用途小整包

別緻襟章

（數量有限 送完即止）



40 厘米高 Rilakkuma™「輕鬆小熊」鉅鑄版黃金電鑄擺件



11

RECRUITMENT

招募巧手媽媽

媽媽一直擔當照顧家人的角色，她們最緊張最關心地球活得好不好，因為孩子們需要一個健康的地球，才能快樂成長。如果你是一位擁有一雙巧手的媽媽，自問懂得善用資源，發揮手工藝力量，又希望跟其他人分享傳遞愛地球的正念和美德，可參加田和設計於 9 月 28 日舉辦的媽媽市集。現正招募巧手媽媽　以手作專長，為孩子們建立一個更闊更藍的天空。

費用：$250 / 每個攤位
名額：10 個
截止報名日期：8 月 20 日
報名及查詢：hello@designplusten.com 或 5530 8274（何小姐）
facebook：designplusten





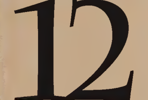
12

WORKSHOP

手工肥皂工作坊

使用手工皂是最天然的清潔方法，對皮膚健康和環境保護都有所幫助。愛護環境但不知從何入手？與充滿起泡劑、增稠劑、螢光劑、色素、香精等化學成分的沐浴露、洗頭水及清潔劑說再見，自己動手造第一件手工皂吧。由「抱抱皂 Soapmate」肥皂師 Carol Wong 教授的工作坊，內容從了解皂的由來開始，認識不同油脂對各種皮膚的功效，學習肥皂設計配方的重點和技巧，製皂方法，理論與實習並重，打造簡約天然手工皂。

日期：8 月 17 日（星期日）
時間：14:00 -16:30
地點：旺角花園街 37 號 9a inner space
費用：$520（包材料）
名額：8 人
報名及查詢：3689 9379 或 info@innerspacehk.com
facebook：innerspacehk







TEXT · BO　PHOTO · OC　DESIGN · OCEAN : P @POP（廣告）

Home
Sweet Home

©Disney

米奇造型麵包機（連防塵袋）

家，豈止是一個舒適簡潔的生活環境？充滿心思的家居擺設，絕對能反映出屋主的個人品味。時尚家品及簡約設計的小家電，便有著畫龍點睛之效，為家中增添亮點，有趣實用之餘更能點綴生活，同時亦顯現健康及時尚品味的生活態度。

潔淨室內空氣

香港空氣污染問題日益嚴重，即使室內亦無可避免，米奇造型空氣淨化機不但能潔淨空氣，精緻小巧的外形更能讓你點綴家中的任何角落，隨時隨地呼吸清新空氣。



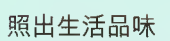


米奇造型座枱空氣淨化機

©Disney

趣味時尚玩意

設計簡潔的米奇造型麵包機是美化家居及實用兼備的時尚小玩意，在製造麵包的過程中，自由掌控材料，從揉麵糰、發酵、烘烤到出爐，體會到等待也是一種幸福。



照出生活品味

睡房營造舒適的睡前氣氛，往往能夠有助輕鬆入睡，設計型格的米奇造型夜燈，配合柔和的燈光，置於床邊能夠為整個睡房增添溫暖和諧的氣氛。



©Disney

米奇造型夜燈

現凡開立渣打「My Dream Account」戶口以及達至指定存款增長金額，即可獲得以上米奇造型限量版小家電。讓你將暢玩香港迪士尼樂園七大主題園區的開心回憶融入家中！

查詢電話：2282 2313　**網址：**sc com/hk/MDA

麵包機由 Philips 飛利浦製造及供應。
空氣淨化機由 Smartech 浚達國際市務有限公司製造及供應。

渣打銀行（香港）有限公司不會對供應商或製造商所提供之禮品作出保證或對於使用其禮品所構成之後果負責。以上圖片只作參考之用。
優惠須符合有關條款及細則　詳情請向渣打銀行(香港)有限公司職員查詢。


（廣告）
TEXT · IVY Q PHOTO · MICHAEL MAKEUP & HAIR · WILL OR
MODEL · NARA YOON DESIGN · CM @POP
Keep Fresh
ALL SUMMER LONG
彩妝，是一種不能言喻的快樂美學。下班後，女生換上不一樣的心情，也換上不一樣的妝扮，並隨場合加添一些自己喜愛的「顏」色，讓生活保持繽紛愉快。一個持久貼服的底妝，成了日夜變奏的致勝肌密，SOFINA Primavista Long Keep Base UV 及 Face Powder <Loose>，憑藉抗油配方 10 小時預防夏日溶妝的尷尬情況，使夜妝隨時 ready-to-make，連補妝時間也省掉；再配合 AUBE couture 今季限定的眼影及唇色，更可瞬間增加熱情甜美指數，大大提升個人晚間收視！

FIRST STEP MIRACLE

女生用心為自己化上夏日彩妝，可是踏出家門，妝容轉眼已被油光吞噬！
為使肌膚在炎炎夏日也可保持清爽柔嫩，
SOFINA 皇牌妝前底霜 Primavista Long Keep Base UV 高度防油防汗，一直是不少女生的必備妝品，
今季更帶來另一控油聖物 Primavista Face Powder <Loose>，
讓大家繼續體驗看得見又觸得到的持久爽滑膚質。



Primavista Long Keep Base UV
SPF20 • PA++ $280
糅合「固定皮脂」配方及洋甘菊精華，強效控油防脫妝，營造水潤盈感。

Primavista Face Powder <Loose> $300
加入嶄新防皮脂、防汗配方，持久抑制油光，無懼脫妝威脅，綻放光亮剔透的膚色。



SMART MAKEUP TIPS

「夏天應選用保濕度高而不含油分的 makeup base，而『粉樸』是定妝的關鍵詞，沾粉後以輕印方式上妝，能使妝容更貼服持久。事實上，粉樸的另一邊也可使用，能替你印走多餘蜜粉。定妝後，不妨以手指輕觸面龐來作測試，不厚不油就是最理想的妝底質感。」

Will Or（星級化妝師）

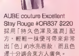
DAY-TO-NIGHT MAKEOVER

一個持久柔滑的底妝，能讓轉妝步驟變得更能得心應手。
SOFINA 推出簡單易用的眼影組合，只需按盒上步驟塗抹，便可為眼窩塑造立體感，
無論是單眼皮、內雙眼皮或雙眼浮腫的女生，也能塑造出明亮大眼睛。



AUBE couture Designing Impression Eyes II
#505 & #512 $240
色澤和諧的眼影組合，閃亮奪目，輕易塗抹出層次分明的清新大眼妝。

AUBE couture Designing Puff Cheek
#423RD $200（Refill）/ $100（Case）
呈花瓣圖案的胭脂粉，預設了最恰當的色調及層次，可同時塑造光影效果及漂亮層次感，瞬間展現甜美蘋果肌。



AUBE couture Excellent
Stay Rouge #OR837 $220
採用「持久色澤及滋潤」配方，輕輕一抹便可帶來非常出「色」的水亮唇妝，而且色澤十分適合東方人膚色。

DAY

AUBE couture Essence
Premium Rouge #PK287 $220
質感飽滿滋潤、色調亮澤迷人，長時間使用可改善唇紋及脫皮情況。



查詢：2866 3776



1



美麗石頭

小時候總覺得地上的石頭很美，不同形狀和顏色，有些甚至閃閃發亮，不過始終無人懂欣賞。終於有天，找到不愛鑽石愛石頭的知音人！Little triangle 兩位 90 後手作人，把拾荒而來的石頭、玻璃、瓷器、磚塊碎片，經打磨、插畫加工後，製成不同形狀、獨一無二的吊飾。這些飾物售價不過數十元，背後心思卻肯定比鑽石珍貴，聽說開採鑽石礦破壞生態而且極危險，不如環保一點，拾石仔好了。

facebook：Little Triangle Δ

Naomi

2



清涼關愛護膚術

炎夏，令人熱到頭昏腦脹，其實護膚品也有消暑之效，好像 The Body Shop 的雪葩保濕面霜，注入薄荷醇為肌膚帶來的冰涼快感，鎖水之餘令你透心涼。而 Vitamin E Aqua Boost Sorbet 蘊含購自公平社群貿易的巴西有機大豆，由納地區農民以有機耕作方式種植。至於 Jurlique 早前也推出了限量版玫瑰衡肌花卉水，部分收益捐給婦女基金會（The Women's Foundation）作教育工作之用。花卉水糅合 5 種珍貴的玫瑰萃取，如法國玫瑰、摩洛哥玫瑰、朱槿、犬玫瑰及野玫瑰，蒸餾成純天然、高濃度的玫瑰精油，保濕功效超卓，在夏日透出縷縷幽香。

Kimmy

1 **The Body Shop** Vitamin E Aqua Boost Sorbet $189 / 50ml
2 **Jurlique** Rosewater Balancing Mist Intense Deluxe Edition $620 / 200ml
3 **The Body Shop** Moringa Body Sorbet $129 / 200m

番茄在灣仔

蔬果之中，番茄的可塑性可算數一數二，其甜甜酸酸特別醒胃，豐富的茄紅素又是上佳的美顏食品，它的外形更加變化多端，奇形怪狀大大小小也有。灣仔皇后大道東 The East，今個夏天搜羅全球各地騎呢番茄，由即日起至 8 月 31 日舉行「千奇百趣番茄節」，引入多款特別品種的番茄，於 The East 指定食肆推出。合和中心地下露天廣場更擺放巨形番茄錯覺藝術裝置、火紅又多汁的番茄迫爆巨形木貨櫃箱一湧而出，令灣仔頓時成為焦點，到時大家更可走進這大木箱，進行掟茄對決，只要掟中目標，即有機會贏取現場即製番茄味分子雪糕或土 gelato 一杯或美食現金券。

查詢：facebook.com/hktheeast

力

3

tmtplaza
屯門市廣場
Sino Group

SINO ART
信和藝術

chiczando

流行八十
BEATS OF 80s

一連兩日八十年代音樂派對

TWO-DAY 80s MUSIC SPECTACLE

♪ 免費入場

2014.08.09–10
2–6pm

屯門市廣場1期1樓中央廣場

今個夏天，屯門市廣場、信和藝術與Chiczando將策動一連兩日「流行八十」音樂派對。六個本地表演藝術創作單位，以現代的手法，揉合中西音樂、人聲敲擊樂、現場樂隊、唱片騎師表演、舞蹈與及互動工作坊，重新演繹經典八十年代流行歌曲，讓大家於商場經歷一趟前所未有的體驗！詳情請瀏覽有關網頁或參閱場內宣傳海報。



tmtplaza sinoarthk chiczando | www.tmtp.com.hk | www.sinoart.com | www.chiczando.com | *所有工作坊費用全免 | 報名 art@sino.com | 查詢 24507782



有"D"自然美

追求時尚美的女士，當然希望讓肌膚時刻保持在皙白柔滑的最佳狀態，
因此會盡量減少與陽光接觸的機會，
避免肌膚受到乾啞及老化等由紫外線所帶來的傷害。
然而，身體如長期與陽光隔絕，便不能產生足夠的維他命 D 來維持健康，
因此如何做到兩全其美的方法便顯得尤為重要。

TEXT · ALAN PHOTO · WAI DESIGN · MB @POP（廣告）



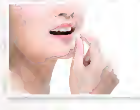
代替陽光的力量

維他命 D 能保持牙齒及骨骼的健康及可調節免疫力，而且能令身體吸收鈣及鱗質，絕對是一種維持健康不可或缺的元素。不過對肌膚呵護備至的女士們來說，紫外線卻是造成色斑、皺紋、毛孔粗大及鬆弛的主因，因此縱然明知陽光對健康有益，但卻還是可免則免。

日常飲食並不能有效補充體內的維他命 D，因此服用合適的補充品便是代替直接接觸陽光的好方法。能輕鬆提供人體所需的加拿大 AG「楓之寶」維他命 D 1000 I.U.，每天服用可協助身體吸收鈣及磷以鞏固牙齒及骨骼的健康，強化骨質及提升骨的堅韌度，並能調節免疫力，有助保持肌膚健康，減低因外來刺激而出現泛紅及痕癢的過敏情況。

加拿大 AG「楓之寶」維他命 D 1000 I.U. 能補充人體所需的維他命 D，讓大家就算與陽光斷絕來往，依然可時刻保持明亮照人，從內而外散發出自然美的氣息。









提防光敏感

於烈日下曝曬，除可能會曬傷皮膚外，大家還得提防日光性皮膚炎的現象。對陽光敏感的人士，皮膚在曝曬後會出現紅疹及變得痕癢難耐，而出汗及使用不合適的防曬產品亦可能加劇敏感狀況，因此如發現以上不適症狀，大家最好立即請求醫生作出診斷。

街頭畫布

大街小巷、溝渠牆壁之上，那些讓人不明所以的文字和圖案，
難道只是單純無聊亂畫？
無論是何種形式的記認，簽名、噴漆、貼紙或壁畫，
或許被視為離經叛道的行為，卻構成一幅幅獨特的城市風景畫。
姑勿論塗鴉是街頭藝術還是破壞公物，
它終究為社會留下印記，同時連結城市空間的脈絡，
如果下次在某個轉角遇上塗鴉，
有沒有想過用另一種態度去審視這種精神？

TEXT・MICHELLE PHOTO・FRANKY WAI 受訪者提供 & 網上圖片 DESIGN・MAN

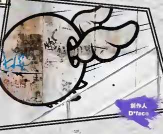


創作人 Mark Goss

作畫的是來港兩年的英國塗鴉藝術家Mark Goss，Jason表示他擅長繪畫女人臉孔、花朵、中式獅子等。從這幅作品可窺視一個外國人對中國文化的認知程度。

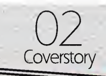
太平山街 HKwalls 城市導賞

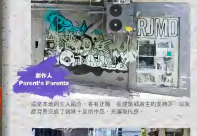
塗鴉的生命可以很短暫，無法預測甚麼時候會被擦去，若它們被確認存在，或多或少反映一個地方的個性及開放程度。在太平山街小社區，就呈現了一種和諧的凝聚力 Jason 和Stan 今年中發起 HKwalls 活動，短短一星期已在區內找到不少「捐牆者」，並邀請十多位來自台灣、歐洲和本地的藝術家，合法地美化這些牆壁，亦不失在街頭自由發揮所思所想的真義。



創作人 D*face

國際知名的英國藝術家 D*face 在 HKwalls 活動期間趁機來港參與，Jason 說這幅作品保留了 D*face 一貫的風格 但特別之處在於他將中間位置留空，呈現原有牆身的粗獷質感及標籤，以紙模和噴漆作為畫具，用了大約一天時間完成。





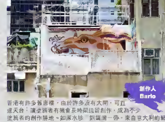
創作人
Parent's Parents

這是本地的三人組合，各有正職，在建築師店主的支持下，以灰藍背景完成了玩味十足的作品，充滿現代感。



創作人
Wais

「他運用了 overlapping 的技巧，構成這幅色彩繽紛的圖畫。」Jason 說。



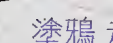
創作人
Barlo

香港有許多舊唐樓，由於許多沒有大閘，可直達天台，讓塗鴉者有機會長時間逗留創作，成為不少塗鴉者的創作勝地，如深水埗、銅鑼灣一帶。來自意大利的藝術家 Barlo 得到屋主許可，在太平山街的唐樓屋頂噴繪了一隻形態有趣的動物。



創作人
Whyyy

塗鴉者來自中國，Jason 表示這是他最喜愛的作品之一，氣勢磅礴的飛鷹勾勒出展翅的動感。



塗鴉 走入社區

容許多元性的事情在自己所屬社區發生，在現今社會可謂難能可貴，街頭藝術在公共空間的作用，在於可以連繫社區，對居民或店主來說，不失為一次美好體驗。



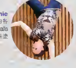
捐牆者：居民任先生

Jason 講述活動進行期間曾有警察到場，幸好任先生願意下樓替他們解圍。「當時已是凌晨 2、3 點，他們打給我說有麻煩，我向警察解釋是自願讓他們畫，有這些畫都不錯呀，有部分畫得好靚。」

捐牆者

Yoga Bam Bam 店主 Melanie

店主十分欣賞佈滿整個社區的各種塗鴉，於是主動要求 HKwalls 為她店舖鐵閘噴上圖案，更與塗鴉界的藝術家熟絡起來。





Jason D.
HK Walls 發起人

Mark Goss 為 Little Burro 義務以塗鴉粉飾餐廳環境，感覺型格。



Graffiti 中英兩解

- 中文「塗鴉」兩字，源自唐朝盧仝的一首「示添丁」詩：「不知四體正困憊，泥人啼花聲呀呀！忽來案上翻墨汁，塗抹詩書如老鴉。」後人將即興之作或不登大雅之堂的文字，統稱為塗鴉，基本上帶有貶義。
  - 摘自《塗鴉香港──公共空間、政治與全球化》一書
- 塗鴉的英文是 graffiti（複數）及 graffito（單數），兩字皆從意大利文的「亂寫」借用而來，並起源自希臘文的「書寫」：γραφειν（graphein）。英文 graffiti 意為「非授權的公開書寫文字」，無論是在公共空間出現的非官方文字、圖像，噴漆或貼紙，都可被泛稱為塗鴉。



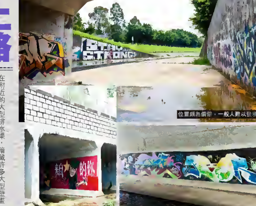
塗鴉者遊樂場

在多個大城市如紐約，悉尼等，有為數不少充滿歷史痕跡的圍牆，塗滿了 street artists 的畫作被稱為 "Graffiti Hall of Fame"，讓塗鴉客趨之若鶩，甚至成為遊客必到的景點之一。原來本地也有這些「塗鴉名人堂」，是塗鴉界心照不宣的創作地點，下次在城市漫遊時不妨細心留意一下周遭風景。



錦上路

在附近的大型排水渠，暗藏許多大型壁畫，但水渠內相當陰暗，充滿泥濘和青苔，在此作畫有一定危險性。

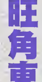


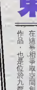
位置頗為偏僻，一般人難以發現。

含政治意味的畫作，顯露出塗鴉者對社會現況的見解。

這些塗鴉用上了最常見的 tagging 方式，即是簽上塗鴉者的名字或代號。

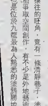






旺角東

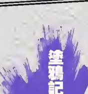
在熙來攘往的旺角，竟有一條清靜巷子，塗鴉客在這爭相爭取空間創作，有不少是外地藝術家的作品，也是位於九龍最為人熟悉的塗鴉勝地。





這作品用上螢光顏料塗鴉在晚上會發出光芒。

這裡除有大型牆壁提供大量空間，還有磚牆作為畫板，有另一種獨特質感。



塗鴉記事錄

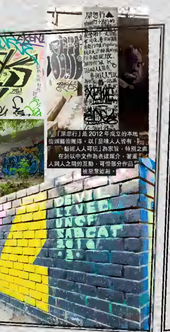
20 萬年前

自人類有歷史記載以來，塗鴉這種在周遭環境繪畫及書寫文字的行為一直如影隨行，出於表達天性。這種有意圖的標記，可追溯至 20 萬年前尼安德特人於洞穴內塗鴉。一些文明古國如古希臘及羅馬帝國亦留下壁畫的蹤影。而曾被火山灰覆蓋的龐貝古城，完整保留了塗鴉的面貌，顯示當時日常生活的細節，包括拉丁文、咒語、示愛宣言、政治言論等。



60s

當時美國正處於後工業化發展階段，紐約貧民窟一直被視為社會問題來源，黑人青少年受種族歧視欺壓，於是在牆上任意噴繪具諷刺意味的文字和漫畫，作為對社會宣洩不滿的渠道。那個年代的塗鴉創作成為髒亂和犯罪的象徵，是違背主流規範的一種「次文化」。



「屎忽行」是 2012 年成立的本地街頭藝術團隊，以「品味人人皆有，藝術人人可玩」為宗旨，特別之處在於以中文作為表達媒介，著重人與人之間的互動，可惜部分作品被惡意遮蔽。

元朗

位於元朗河床的這個塗鴉天堂，人跡罕至，兩側畫滿了各式各樣的 graffiti，猶如畫廊展覽，充滿生命力。



這塗鴉由英國來的塗鴉藝術家 SHOE 噴畫而成，以中文「鞋」字作為他的簽名，卻以日本的多啦A夢與 Hello Kitty 構圖，令人印象深刻。

街頭塗鴉與高樓相映成趣。

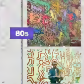
不少塗鴉久經時光洗禮已日漸褪色，今年塗鴉客 ROSA 在上面填上顏色鮮明的新塗鴉。

70s



七十年代初，紐約的 Bronx 開創全新的塗鴉面貌，塗鴉由原本線條簡單、體積細小的幾個字母，擴展至更有藝術美感的複雜構圖，愈趨成熟的塗鴉手法把簽名噴畫噴在大型的車廂。當時街頭文化蓬勃發展，不少人利用塗鴉作為佔有公共空間的手段，甚至與黑道幫派等行為掛鈎。

80s



1984 年，紐約地鐵管理部門宣佈用五年時間全面禁止噴有塗鴉的列車行駛，一石激起千重浪，噴灑的色彩從此填滿整個紐約。塗鴉者之間更出現良性競爭的 style wars，各自探索屬於自己的特有塗鴉風格。

這種隨意沒修飾的表現手法，流露旺盛生命力。其中最具知名度的塗鴉大師 Keith Haring，以線條粗糙奔放的人形畫作，打破高雅藝術與通俗文化的界線，讓藝術真正走入人群，並有機會在藝廊及美術館展示。

90s



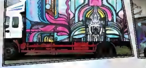
前紐約市長 Rudolph Giuliani 在任內進行一次大規模的反塗鴉措施，立法禁止販售噴漆給十八歲以下人士，直到現在塗鴉在世界各地依然是非法行為。然而法律約束無法禁止塗鴉藝術的傳播，美式塗鴉大舉入侵多個大都市，包括亞洲城市如東京及香港，而香港的塗鴉歷史至今只有十多年。

村民眼中的 URBAN DECORATOR

"我不會叫自己做 graffiti artist，我是 urban decorator。"



油遍圍村
街頭藝術者辛苦完成的作品，無非想讓更多人看到，這回事既私人，也大眾。有屯門圍村村長甚至要求 4get 把村裡其他圍牆也一併塗鴉，為社區抹上一道絢爛色彩。





貨車變玩具車
這部貨車將 4get 的作品帶到香港各處，接觸更廣的人群，也是他希望未來可以開拓的創作新方式。



童稚塗鴉
4get 與區內的小朋友一起創作，藝術並不離地。



4get
HKwalls 其中一位參與者，玩了塗鴉近十年，由純粹將自己名字放諸各處，到摸索出個人風格，近年以塗鴉表達內心情緒。

靈感在村民

4get 的塗鴉功力深厚，作品幾乎不用起稿，完全以 free style 形式噴繪，隨心演繹與生活息息相關的事情，靈感從何來？「都是我在生活接觸到的東西，與不同的人合作畫一幅牆，和小朋友一齊玩，都給我不同的刺激，即使純粹與人閒話家常，也可激發想像力。由甚麼都沒有，到一面充滿顏色的牆，令我享受作畫的過程。」

4get 近年都在新界一帶塗鴉，一直尋找更廣闊自由的塗鴉空間，逐漸與社區建立信任。他表示只要抱住純粹創作的目的，其實很多人都願意接受塗鴉：「試過在廢車廠畫貨櫃，東主見到沒有報警，反而讓我和朋友將其他貨櫃一一塗鴉。」

民族圖騰
4get 以往的圖案較卡通化，直到近年到過不同地方，與當地塗鴉者交流，風格有所轉變，作畫偏向近似民族圖騰的抽象圖案。



美化破壞 一線之隔

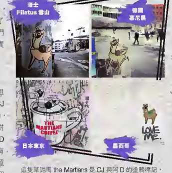
外國警察執法嚴謹，卻不太清理塗鴉作品；香港警察會通融，但政府清理塗鴉的速度卻快得驚人。

最緊要 Respect

塗鴉定義廣泛，曾在塗鴉界引起過爭議，CJ 表示：「部分 graffiti writers 的目的是為了破壞，而不是美化環境或做藝術。同時他們覺得我們的作品不需要帶出甚麼意思，其實只需大家互相尊重。」

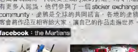
香港有自由？

紐約是塗鴉發源地，作品百花齊放，但執法竟比香港嚴格得多，曾居住加拿大的 CJ 說：「警察甫見到街上有人拿著噴漆或膠桶，已知道他是塗鴉者，可立即拘捕。」香港對塗鴉的執法尺度相對寬鬆，CJ 與拍檔──阿 D 曾遇過警察三次，每次都僥倖「甩身」：「有次凌晨 3 點在大坑塗鴉，突然有人用電筒照我們，原來是便衣警察，我們解釋在做一個 weekend art project，他反而關心地說夜晚很危險，叫我們快點回家。」在香港塗鴉困難重重，除因為犯法，問題癥結在於政府對多元聲音的容忍程度，也關乎市民對塗鴉次文化的接受能力，阿 D 舉例：「在墨西哥某些城市，周遭遍佈好看的塗鴉，當地人都會以欣賞角度觀看，默許這事情發生。」



這隻草泥馬 the Martians 是 CJ 與阿 D 的塗鴉標記，它戴著氧氣筒，代表受空氣污染的折磨。為令作品有更多人認識，他們參與了一個 sticker exchange community，塗鴉是全球的共同語言，各地的塗鴉客會將作品互相寄給大家，讓自己的作品走遍世界。

facebook：the Martians



二人每次行動的必備工具。



日本塗鴉者從東京寄來的貼紙。



CJ

從事設計行業，以前對塗鴉這種反叛行為心存疑惑，直至看到公司一名法國實習生每次上班雙手都佈滿油漆痕跡，引起她的好奇心，之後便跟他到處在牆上創作，她認為塗鴉也是藝術的傳播模式。

Free Art Friday

街頭藝術塗鴉活動，曾在美國及東京舉辦，CJ 與阿 D 打算將這個 free art community 帶來香港，以可回收物料如報紙，木箱等不同載體當作畫板，再放到街頭，增加塗鴉的多元性。

facebook：Free Art Friday



本地塗鴉生態

KDG 由 99 年開始接觸塗鴉，可謂是本地塗鴉界的先鋒，後來專營售賣塗鴉噴漆的 Dirty Panda，一直希望承傳街頭藝術。對於香港的塗鴉文化，他自有一套看法。

m：metropop　K：KDG

m：本地塗鴉十多年來有何轉變？

K：最初沒有人知道何謂 graffiti，見你畫牆當你傻仔，還未有犯法這概念、最多覺得是塗污。在 02 年文化中心給人肆意畫花。當時 graffiti 名聲好低，但其實那些根本不是塗鴉。還好近幾年多了外國塗鴉大師來港開展覽，開始 build up 塗鴉形象，至少有人懂欣賞。

m：對政府處理塗鴉的手法有何看法？

K：可以再寬鬆一點，最理想當然是即使犯法，也愛理不理。好像柏林就較能平衡，即使剷走了塗鴉，瞬間又會有新的補上、太乾淨反而顯得奇怪。香港其實有很多廢棄工廠、學校，也可以考慮讓人使用，至少有地方讓人練習，亦不會阻礙到別人。

m：有否覺得塗鴉愈趨商業化，成為商品的宣傳工具？

K：我不認為是壞事，也算是一種推廣方式，好似音樂創作一樣，如果人人都要藏起來聽，作品只會流於小眾。最理想是儘管塗鴉用作商業用途，普羅大眾也懂得分辨哪些是美哪些是醜。若商家能夠給予一定自由度讓塗鴉的人隨意創作，那就更好。

m：未來如何推廣塗鴉藝術？

K：其實有好多新方式想試，但需要鋌而走險地畫，有風險。惟有多舉辦一些合法活動、之前也有與學校和青年中心合辦工作坊，希望吸引多些年青人一試塗鴉，但願 100 人中，至少有一個會投入其中。

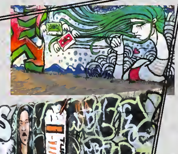
塗鴉新可能

植物顏料

青苔塗鴉又被稱為生態藝術，以青苔泥作為顏料，混和乳酪、啤酒、乾青苔，比起傳統含化學物質的噴漆，成本較低之餘，亦不會為環境帶來污染，但這種街頭藝術所耗費的時間相對較長，生長期大概需要兩星期。Pantone C 是首位將青苔塗鴉引入香港的藝術家，更曾開辦工作坊，將綠化藝術融入都市，一改塗鴉只會破壞公物的負面形象。



LOS ANGELES



Venice Beach
當地一幅巨型牆壁由六十年代開始不斷被塗鴉者噴畫，當地政府索性於 2000 年讓人合法使用，現命名為 "Venice Graffiti Walls"。



Karl 指外國早有先例，能平衡各方所需，開拓屬於當地的塗鴉交流空間。



LONDON



Queen Elizabeth Hall
這座作為高雅文化的藝術場館，圓頂地下室卻是一個開放的公共空間，成為塗鴉者的聚集地，high art 與 street art 也可共同生活在同一個空間，為創造力提供一個出口，正如 Karl 所說：「處置 grassroot art 的態度，能夠反映一個政府的氣度。」

塗鴉應往哪裡去？

放進博物館的藝術品未免有點高不可攀，街頭藝術卻是從日常生活中獲得靈感，然後變成你我身邊的牆上點綴。公共藝術的最大作用，就是與社區產生連繫，成為人與城市之間的社交舞台。法律上不容許塗鴉是不爭事實，但作為身處公共領域的街頭藝術，它們的存在是否仍有斟酌餘地？

試驗點測水溫

拓展公共空間聯席主席 Karl 質疑：「是否香港其他空間不足，塗鴉者才需要透過這些渠道表達想法？」他指出曾經有議員提議將某斜坡開放予公眾使用，但政府擔心維修問題，於是打消念頭。「雖然政府有權選擇這樣做，但卻扼殺了不少創作空間，失去對社會狀況的反思。是否應開闢其他社會途徑容納塗鴉，例如可先觀察居民反應，可能大部分人都接受。」

Karl 建議以油麻地天橋底的石柱作為試驗點，「這些地方其實 underuse，也不牽涉私人地方，而 graffiti artists 也希望在較當眼的地方塗鴉。反而可能要考慮塗鴉藝術家會否認為合法作畫不夠 challenging。」

塗鴉新可能



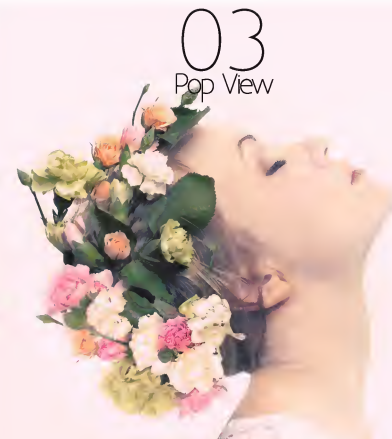


真假難辨 3D 塗鴉
科技日新月異，想不到塗鴉有天也可以來個 180 度大變身。外國藝術家 Brad Schwede 將街頭塗鴉與電子藝術結合，利用 3D 動畫技術，將本來局限在牆上的平面塗鴉化成立體光影畫面，他將自己的創作稱為 "Graffiti Technica"。除此之外，Schwede 更將 2D 塗鴉製成可拿上手的雕塑，從此塗鴉更可以成為收藏品。





立體 graffiti 短片。



New Hair Remedy
無矽洗護新定義

隨風輕揚的順滑髮絲，是一道迷人美景，引來無數艷羨目光。
當女生自我陶醉於瀑布式柔順長髮之際，正是惡夢的開始。
原來坊間不少護髮品牌，均採用一種名為「矽」的化學合成物，以使秀髮即時變得順滑。
矽擁有不溶於水的特性，不斷包裹髮絲外層造成負擔，長遠影響髮質及頭皮健康。
為避開化學傷害，將驚鴻一瞥變成永恆美麗，必先從無矽洗護產品開始。

TEXT · CLAUDIA & IVY Q PHOTO · MICHAEL DESIGN · MAVIS

03 Pop View

柔順＝健康？

愛美一族經常電染頭髮，令髮絲受傷、變得脆弱，因此她們都會選用具修護功效的洗髮露及護髮乳。每次使用後，髮絲也會柔順亮滑起來，髮質亦好像逐漸得到改善，可是時間久了，乾燥、打結、開叉等頭髮問題仍然存在。原因是坊間很多洗護產品為了給予髮絲順滑質感，不惜加入化學合成物──矽 (Silicone)。矽是不溶於水的人工成分，有時會標記為「矽化物」(Dimethicone)。然而矽並不會滲透入頭髮內部，故不能改善頭髮根本，加上依附力強，容易殘留髮上，令頭部污垢更難被沖洗乾淨，更會演變成慢性侵害，導致毛孔阻塞。





無矽 還原秀髮本質

隨著大眾對產品成分日趨重視，愈來愈多人對無矽洗髮露產生興趣。無矽成分能全面滲透髮絲，並徹底潔淨頭皮污垢，讓頭皮變得清爽無負擔，髮型也不再扁塌，回復豐盈。與含矽洗髮露相比，無矽產品或許未能即時提供順滑感，但洗護產品並非藥物，沒可能瞬間見效，只要持續使用，便會發現髮絲從根本得到改善，重拾原來應有的光澤與美感。

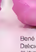
雙重無矽小變髮

「無矽主義」在日本早已大行其道，可是大部分洗護品牌也僅推出無矽洗髮露，卻仍在護髮乳加入矽來增強順滑感，與無矽呵護的原意背道而馳。日本護髮品牌 Bené Premium Rougeria 及 Bené Premium Bluria 堅守無矽防線，同時帶來無矽洗髮露及護髮乳，並以專業髮廊配方、優質礦物及天然草本作修護成分，亦不添加刺激肌膚的 SLES 及 SLS 等有害化學物質，讓大家體驗「雙重無矽」的輕盈護髮效果。

無矽╳紅酵素 保濕新力量

日本女生護理身體特別講求細節，選用無矽洗髮產品已成為她們最基本的護髮概念。她們除了推崇無矽配方，近日更熱捧「紅酵素」成分。紅酵素主要來自蘋果、番茄、胡蘿蔔等紅色蔬果，營養價值甚高。充滿花果香氣的 Bené Premium Rougeria 為倍大護髮效果，以紅酵素及有機摩洛哥堅果油、杏油、荷荷巴油，糅合大馬士革玫瑰花蜜及馬奴加蜜糖，細緻修復乾旱頭皮及髮絲，時刻保持水潤狀態。







花果保濕

Bené Premium Rougeria Delicious Repair Shampoo
黛婕亞花果酵素修護洗髮露

Bené Premium Rougeria Delicious Repair Treatment
黛婕亞花果酵素修護護髮乳

03 Pop View

先吸後除 清爽智能礦物泥

Bené Premium Bluria 蘊含地中海摩洛哥礦物泥，以「先吸着、後去除」的強效潔淨效果，為頭皮及髮絲帶走多餘油脂及污物，營造水油平衡的無矽環境，同時加入薔薇花蜜及大馬士革玫瑰等 5 種珍貴玫瑰精華，並配合保濕紓緩的洋甘菊成分，撫順秀髮外層，深層滋潤髮芯，使髮絲散發優雅迷人的薔薇香氣，綻放閃亮動人的健康光芒。



Bené Premium Bluria Rose Moist SPA Treatment
布蕾亞薔薇香氛潤澤 SPA 護髮乳

Bené Premium Bluria Rose Moist SPA Shampoo
布蕾亞薔薇香氛潤澤 SPA 洗髮露

薔薇清爽

Pop Care

Bené Premium Rougeria 與 Bené Premium Bluria 為日本專業護髮集團 MoltoBene 的旗下品牌，所有系列均百分百日本製造、品質經嚴密監控、務求讓秀髮享受頂級的水療呵護。除 Rougeria 與 Bluria 無矽洗髮露及護髮乳以外，品牌亦推出多款護髮產品，全面補充秀髮所需的養分。



Bene Premium Rougeria Delicious Repair Hair Mask
蘆婕亞花果酵素修護護髮膜
高濃度成分糅合紅酵素及多種花蜜，深層及強效修復損髮絲。

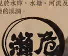


Bene Premium Bluria Rose Moist SPA Repair Milk
布蕾亞薔薇香氛潤澤 SPA 深層修護乳液
猶如秀髮的 CC Cream，以天然玫瑰精華改善髮質，無須沖洗。



Bene Premium Rougeria Delicious Repair Hair Oil
蘆婕亞花果酵素修護精華油
免沖洗配方蘊含紅酵素、有機植物油及角蛋白，深層滲透髮絲。

烏龜 Reeves' Turtle
常見於水庫、水塘、河流及水流緩慢的溪澗。

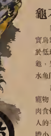




眾望所龜 留得低

龜外形趣致行路慢吞吞，更是古時象徵長壽的靈獸。不過壽命再長，也敵不過人類捕獵，亞洲九十多類龜種中，已有67類面臨滅絕，香港五類原生龜更有三類瀕危，一類更達極危級別！原來隨街買隻巴西龜，分分鐘迫死本地龜；食一盅龜苓膏更要殺龜取板，金錢龜隨時絕種。別為一己私慾，趕盡殺絕，拒養拒食，留小龜一條生路。

TEXT・NAOMI PHOTO・網絡圖片・受訪者提供 DESIGN・MAVIS



瀕危

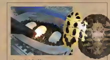
大頭龜 Big-headed Turtle
常藏在陰暗環境，寬廣而水流急速的山澗。

龜不是烏龜

「烏龜，烏龜！」從小到大逢人見到龜都叫烏龜，其實烏龜只是龜的一種，是本地淡水龜、瀕危品種。牠生長於低地水塘、池塘及沼澤一帶，因身體黑色命名。除了烏龜，另外四種本地原生龜－大頭龜、眼斑水龜、金錢龜和水龜同樣面臨滅絕危機。

許多人以為龜溫馴、動作緩慢又不佔地方，適合當寵物，其實龜也有攻擊性，而且是難飼養的野生動物。像肉食性大頭龜，頭部堅硬有力，嘴呈鷹嘴狀，據説可咬斷人的手指；而眼斑水龜喜歡水流清澈、幽暗的環境、個性膽小，龜甲比一般龜薄、容易受傷或受細菌感染，根本不適合飼養。

嘉道理農保育主任黃宇祺指，一般市民飼養龜隻只提供「剛足夠」的居住空間，忽略牠們健康及精神狀態：「能夠在家居生存並不代表牠們想擁有這樣的生活，龜需要日照、需要走動，並不是放在盤子或箱裡的寵物。」



龜板妙藥？

雖然龜板入藥在中國歷史悠久，但隨著龜的數目減少，是否應找另類代替品呢？龜板在中醫裡屬於補陰類別，一般中草藥如沙參、百合、墨旱蓮、女貞子等都有養陰滋補功效，所以食龜並不是唯一靈丹妙藥，至於坊間流傳龜有治癌功效，根本無醫學根據。

04
Holistic Green
· animals



眼斑水龜 Beale's Turtle
棲息於緩慢流淌的清澈山澗。

進擊的巴西龜！

本地原生龜數量急劇下跌，相反外來巴西龜隨處可見，但飼養巴西龜分分鐘釀成本地龜界大災難！黃宇祺表示 「巴西龜繁殖能力強，存活率高，而且初生體形細小，所以被當成寵物，但牠的壽命長達 20 年（野生更可達 60 至 70 歲），龜殼可達七至八吋，因此很多人養了幾年便棄養放生。」

學名紅耳龜的巴西龜被世界自然保護聯盟列為最危險的 100 個入侵物種之一，由於成體體形大，適應力強，雜食，有利在野外爭奪食物和棲息地，威脅本地龜的生存空間 「巴西龜更容易傳播沙門氏菌，盲目放生會影響水域附近的生態環境。」





金錢龜 Golden Coin Turtle
由於頭部呈金色命名，常見於闊葉林或次生林的山澗。

極危

水魚 Chinese Soft-shelled Turtle
喜在水塘・水庫及緩慢流動的低地河流帶泥沙的範圍棲息。

易危

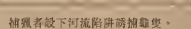


河流陷阱 龜命不「補」

捕獵龜隻作食用用途亦是導致龜隻滅絕的主因。本地原生龜水魚和金錢龜便是最佳例子，黃宇祺說自九十年代起，便常在本地河流發現捕捉龜隻的陷阱 「通常是將置有死魚的籠放在河流底部，引誘龜隻自投羅網。嘉道理農場過去十年間一直與漁護署合作清除這些河流陷阱，單是 04 至 08 年間已清除數百陷阱。」

這些非法捕捉的龜更會偷運到國內，據知近年更有不少內地人專程來港捕龜，野生本地金錢龜近乎消失，被列為極度瀕危物種，現在靠漁護署與嘉道理農場合辦的「金錢龜保育計劃」，才得以繼續繁殖。





1 捕獵者設下河流陷阱誘捕龜隻。
2 海關常檢獲非法入口或出口的龜類，一般會被放置在狹小的籠子內，環境惡劣，存活率低。
3 嘉道理農保育主任黃宇祺指龜隻是野生動物，需要大空間和足夠陽光才能健康成長，並不適合當寵物



ASUS 推薦使用 Windows。

15.6 吋 IPS 螢幕，支援十點觸控

玩轉筆電

360°

預載 Windows 8.1操作系統

搭載最新第 4 代 Intel® Core™ i5 處理器

獨家無段式 4 齒輪軸承設計，輕鬆反轉 360°

ASUS Transformer Book Flip TP500

建議零售價$6,998

鋁合金髮絲紋拋光處理，典雅耐用

ASUS Transformer Book Flip

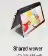
360°翻轉觸控・全方位接觸



Powerful laptop
高效筆電模式



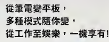
Media stand
多媒體模式



Shared viewer
分享模式



Responsive tablet
平板模式







即上 Facebook 讚好「ASUS Hong Kong」專頁

特約電腦連鎖店 BROADWAY 3144 1889，FORTRESS 2555 5788，SUNING 2783 2999

特約經銷商 DCONE 2904 7228 (深水埗)，E-SHOP 2388 0399 (旺角/深水埗)，SUPER DRAGON 2359 3019 (旺角/灣仔/深水埗)，WISE 2396 2626 (旺角/灣仔/深水埗)

查詢電話：3582 4738

ASUS (香港)官方網站：hk.asus.com



ASUS TP500 搭載第 4 代 Intel® Core™ i5 處理器







海洋污染　再見綠海龜

瀕危龜種眾多，其中綠海龜雖非本地原生，但與香港息息相關，皆因牠們是唯一會在本地繁殖的外來海龜品種！綠海龜分佈在熱帶及亞熱帶海洋水域，每逢 6 至 10 月繁殖期，都會從原生海域游來南丫島深灣等地繁殖。不過自 04 年起綠海龜在香港產卵的數量大減，原因是雖然漁護署已將深灣沙灘和附近淺水區列為保育區，但遊艇仍然可駛入，夏季高峰期試過有 30 隻遊艇停泊，難免嚇怕準備上岸產卵的海龜。

此外，2012 年 8 月雖有綠海龜在深灣產下 500 粒卵子，卻懷疑因海洋污染、氣侯暖化等，引致卵子未有孵化成小龜。其實經歷 2012 年膠粒事件、去年 6 月貨船洩漏油污的意外，加上長期從國內漂來的垃圾，深灣生態已受到嚴重影響，相信很難再見到綠海龜。

龜之傳說和趣聞

龜是世上歷史最悠久的物種之一，關於龜有許多傳說和趣聞，

甚至曾是古代靈獸，古人敬畏龜，哪敢隨便食用飼養？



溫度決定性別

龜蛋以孵化時的氣溫決定性別，氣溫高孵出雌性機會較低，氣溫低則多孵出雌性。意味全球暖化同時影響龜的性別及繁殖，令龜界和香港情況一樣女多男少。

龜界保特

龜一向給人慢吞吞印象，不過並非每種龜都「龜速」。英國有豹龜以 19.59 秒完成 5.5 米賽跑，刷新塵封 37 年的世界紀錄，成為全球走得最快的龜。不過同在英國，去年有小龜離家出走，花一年時間爬行 1.6 公里，最終被 7 歲小主人在離家 15 分鐘路程的地方尋回。

古代靈獸

相傳商代人已崇拜龜，當時不少書畫藝術也見龜的蹤影，甚至天空「四象」中的「玄武」符號也由黑色的蛇和黑色的龜組成。及至明朝，相傳龍有九子，長子「贔屭」又名龜趺，正是龍和龜的混合體，昔日龜的地位有如龍、鳳及麒麟。

由釣金龜變烏龜王八蛋

唐朝公子哥兒身上都吊有金龜牌作身分象徵，因此女子嫁得好便稱為「釣金龜婿」。至於烏龜王八蛋，則要回說三皇五帝時期，龜有占卜之效，坊間將神龜分八種，第八位名為王龜，又叫王八，剛巧到了五代十國時，前蜀主無賴之徒王建被稱王八，因此有了烏龜王八蛋一說。


GROMIT UNLEASHED
AT ELEMENTS

瓶中花酵

颱風天，遍地落花，任由掃掉實在可惜又浪費，不如拾幾朵來做環保酵素，延續花的生命。繼生果酵素和廚餘酵素之後，花瓣都可變成環保清潔劑，甚至用於美容上。不過大家對花酵似乎一知半解，問題多多，在製作花酵前，先「問」花「識」花吧。

TEXT · NAOMI PHOTO · 網絡圖片 DESIGN · QUEENIE

花酵三大疑惑！

一・花酵可食用嗎？

花酵不宜食用。根據馬來西亞自然療法及環保酵素推廣者溫秀枝醫師所說，任何未經加熱或煮熟的蔬果植物都可製作成環保酵素，花酵與一般環保酵素一樣，可稀釋在洗潔精、洗衣液裡變成除臭防菌清潔劑，性質溫和的花，更有潤髮護膚功效，如玫瑰花、雞蛋花等。不過花酵絕不宜作食用酵素，原因是部分花有毒性，如杜鵑花、夾竹桃等，雖說大部分毒性在發酵過程會分解，但難保還有少量成分難以分解，還是小心為妙；而且即使花本身沒有毒性，坊間買到的大多含農藥，亦不適宜食用。



二・為何愈酵愈臭？

做過廚餘環保酵素的人都知道，如果利用魚類、肉類或油膩剩食做環酵，過程會散發腐臭。花酵亦一樣，如混合了不同的蔬果或不同種類的花，味道會蓋過花香，甚至因化學反應變得難聞。想保留花的清新香氣，愈簡單乾淨愈好，請謹記以下三點：

- 只用一種花突出花香。
- 只選花瓣，因為葉和莖本身也帶有草藥氣味，不宜混合。如果是在家種植的花朵，葉和莖長時間浸在水裡已腐爛發臭，再製成花酵自然影響花的香味。
- 用乾淨水，有人會以洗米水代替清水加速發酵過程，但發酵的洗米水味道濃烈，亦會蓋過花香。

三・花酵要經常放氣？

製作環保酵素過程會釋放氣體，所以要適時放氣，加上花朵植物本身的呼吸作用，使花酵釋出的氣體比廚餘環保酵素強，因此首月最好每天放氣一至兩次。此外，為避免發酵過程膨脹至爆裂，建議用膠樽較安全。



日本名模
長谷川潤
夏日美人Tips
「溫感」眼部按摩器
EH-SW50
為日曬肌膚「補補水」
夏日戶外活動或日曬後，肌膚容易
缺水泛油。外型時尚的納米離子蒸面機
EH-SA31，透過 40℃的柔和蒸氣深層保濕，
有助保持肌膚的「水」「油」平衡，
讓肌膚回復光采及彈性，
特別舒緩清爽。
為疲勞眼睛「充充電」
明亮眼眸任何時刻都想擁有！日本製造的
「溫感」眼部按摩器EH-SW50，同時能
舒緩及滋潤眼周肌膚。其眼罩式設計，
使用時只需沾上小量清水；配合2段溫度
調校及2種震動按摩模式，可隨時舒緩
眼睛疲勞，給妳每天好心情。
nanocare
納米離子蒸面機
EH-SA31
Panasonic Beauty
Panasonic
查詢電話：2833 0955 www.panasonic.hk
Panasonic Beauty and Health









DIY 玫瑰酵素化妝水

環保酵素用途多，可以當肥料澆花、做殺蟲劑、空氣清新劑，甚至消毒清潔液，酵素同時有潤膚功效，可以混和洗髮液、沐浴露、洗衣液使用，其中性質溫和的玫瑰花酵，更是護膚良品，有效緊緻保濕抗老化，製作簡便，在家也可做到。

方法：

1. 摘下花瓣洗淨，
2. 以（黑糖 1. 花瓣 3. 水 10）比例將材料放入潔淨的膠樽內，記得預留至少 30% 空位讓氣體膨脹，然後蓋上樽蓋，
3. 首月每日一至兩次慢慢扭開樽蓋放氣及攪拌；
4. 其後視乎氣體膨脹情況放氣及攪拌，
5. 放置到第三個月便完成發酵，
6. 使用時取出少量花酵，以（酵素 1· 化妝水 5）比例混合成 DIY 玫瑰酵素化妝水！





環保酵素救地球

環保酵素技術由泰國樂素昆 普潘翁博士（Dr Rosukon Poompanvong）研發，是將糖水、廚餘（鮮果皮蔬菜）和水以 1:3:10 的比例混合，經三個月發酵而成的「垃圾酵素」。環保酵素散發的臭氧（O_3），有殺菌功能，能夠幫助空氣中增加氧的含量，減少空氣中的廢氣和毒氣，據説每做 1 桶酵素的淨化空氣成效相等於種 10 棵樹。

酵素更能分解人工化學污染物，如溝渠內的油膏，利用環保酵素代替家中化學清潔用品，省錢之餘，流到下水道還可淨化河流與海洋，達到環保效果。



【完美生抽將味道昇華】

蝦膠釀玉子豆腐

炎炎夏日，用清淡的豆腐做
健康又美味的菜式最適合。
只要加幾滴甘甜鮮香的李錦記金醬油，
就能簡單提升食材的原味，豆腐入口滑溜，
蝦膠鮮甜爽口，煮家常菜，
輕而易舉！



蝦膠釀玉子豆腐

材料
- 玉子豆腐 2-3 條 (約 300 克) (切成12-14 個圓形，抹乾)
- 蝦膠 150 克
- 蔥粒 1 湯匙
- 熱油 1-2 湯匙
- 李錦記金醬油1 1/2 湯匙

醃料
- 鹽 1/4 茶匙
- 糖 1/4 茶匙
- 胡椒粉 少許
- 生粉 1/2 茶匙

1. 將蝦膠與醃料拌勻成餡料。
2. 每塊玉子豆腐上塗少許生粉，再放少許蝦膠，排放碟上。
3. 用大火將玉子豆腐蒸約6-8分鐘至熟，倒去多餘汁液，放上蔥粒。
4. 淋上熱油及李錦記金醬油，趁熱進食。





不加人造色素　不加味精　頭道釀造　不加防腐劑　非基因改造大豆



甘甜醇和　李錦記金醬油

每個人廚房的調味料架上至少有一樽生抽，但總覺得爸爸媽媽用開的牌子偏鹹，部份更用基因改造大豆，含防腐劑，一點都不天然，不夠健康。唯獨李錦記金醬油味道與別不同，以精選優質小麥，糅合大豆調配黃金比例，釀製出甘甜醇和、鮮香天然的完美生抽。味道不會過鹹，而且輕易帶出食材的真正鮮味。一樽生抽，多種用途，個個即時變成提鮮高手！

05 Lifestyle travel

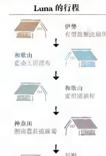
Luna

30歲的大無畏

日本打工換宿

電影《激戰》的賤輝有一句對白，道盡漸進中年的心境：「到了這年紀，還有事需要人明瞭嗎？我不想熄燈的時候，連一件值得回憶的事都找不到。」女士對30歲關口特別敏感，朋友D 30歲前失戀、辭職、人生急轉彎，魏家欣 Luna 與她透過 WWOOF（世界有機農場機會組織）平台，策劃一次翻天覆地的日本打工換宿旅行。Luna 回來後出版遊記，才驚覺過程不止回味無窮，而且逆轉一生：「旅行讓我明白，大無畏可以成為生活的常態，不要勉強自己做不喜歡的事。當你找到真正熱愛的事情，然後 go for it，你不會這麼容易死掉。」這是她熄燈前的信念。

TEXT · LING　PHOTO · FRANKY & 受訪者提供　DESIGN · W



Info

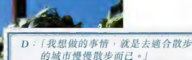
睇一睇不同旅人在日本 wwoofing 的經歷。

WWOOFF

想參與打工換宿，不止可以聯絡一個單位，還可以透過 WWOOF，即是 World-wide Opportunities on Organic Farms（世界有機農場機會組織）去尋找收留者。這是一個致力推動有機農業的平台，農場或有機單位收留義工工作，義工就在該處體驗異國文化，當中沒有金錢交易，你替農場打工，農場給你提供食宿，一個星期也有假期。這種旅行方式在外國非常盛行，為香港人所認識的目的地包括澳洲、紐西蘭、台灣、日本等地。

WWOOF 網頁：www.wwoof.org　**WWOOF Japan 網頁**：www.wwoofjapan.com

05 Lifestyle travel



細味風土人情

在蜜柑園工作時，Luna 認識到一種叫「風呂」的文化，即是日本家庭用同一缸水輪流浸浴（當然是先洗淨身體），她跟旅伴 D 聽後都感到難為情、不過受到當地人的邀請、才明白他們真的把兩人當成一家人、體驗到地道日本文化、這就是一貫旅行未能體驗的。

30 歲才出走？

D 的遊記上是這樣寫的：「28 歲迷惘，29 歲絕望，30 歲我們去流浪。」Luna 解説道：「剛出來工作時，你在累積你的閱歷，但 30 歲來到時，你總是會感到迷惘，你並不是看不到前路，而是你並不肯定自己這樣走會否快樂，所以 take a break，30 歲正正需要一個 gap year。」30 歲定型是社會附加的，朋友 D 是會計師，人生一直規劃著主流的道路，畢業後找一份高薪厚職、儲錢買樓、30 歲前結婚。怎知在踏進 30 歲的 magical moment 前，跌了一跤、失戀了，令她重新思考生活的真義。在這個沒家要養、沒婚要結、沒樓要買的時候，何不出走一趟？相反，Luna 一直在文藝圈工作，遇到的人都是非主流，「30 歲對我來説是較少壓力。不過，我也會幻想，如果旅行回來，人們讀我的履歷表時，問我那段時間為甚麼空白了，我應該填上『田園工作』嗎？」對 Luna 來説，那不是一個羊群心理的憂慮關口，反而像一種蜕變前的自省。

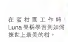
新潮旅行法

Luna 形容，她對打工換宿猶如一試上癮，是一種旅行新方式，打開旅遊書找觀光點的方法已過時。「旅遊書只教你到主題公園，神社，都是一種消費，你在花錢消費，也在消費當地為你預備的旅遊景點。」Luna 認為，不是每個地方都有景點讓遊人消費，而且走馬看花式的旅遊很單向。打工換宿的旅行方式正好補足這一點：「你可以與當地人有家常便飯的溝通，了解他們的文化，打工不止換到食宿，還建立真實的關係與留下的感情。」

1、Luna 發現原來在 WWOOF 註冊的有機單位、不一定是耕作的農場、藍染手作也是有機生產，適合體能較弱的女生。

2、伊勢旅館名叫風見莊，外牆塗鴉寫上 "No Travel No Life"、是旅館主人的哲學。

3、在藍染工房時、Luna 與旅伴一般都是學習漂布，他們不止受到 homestay 家人的寵愛，更與另一個丹麥男生及德國女生打成一片、十分熱鬧。



在蜜柑園工作時，Luna 聲稱學習到如何揀世上最美的柑。





走出安全網

說起打工經歷，Luna 一句辛苦都沒提過。她直言，選擇踏上這旅程己經是走出 comfort zone：「我一直以寫字為生，從來無做過勞力工作或服務業，在香港有家人照顧，可算是嬌生慣養、飯來張口，怎知第一份工作在旅館打工，天天要洗廁所，還試過煮飯，一邊煮一邊 Google 煮的方法。」走出 comfort zone，不一定是一夜變天，反而是嘗試一些從未嘗試的事情，發覺自己擁有這種天賦，欣喜若狂，就是如斯簡單。







「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」
——《煉金術士》

以旅會友

打工換宿最可貴的事情，是遇到五湖四海的人，建立關係，甚至文化交流。3 個月裡，Luna 在 5 個地方待過，當下聽到旅人的故事，深深地影響著她的價值觀：「在這個旅途上遇到的人都太厲害！伊勢旅館的主人，他從前是修理冷氣技工，旅行時見到其他地方的旅館很有型，偏偏家鄉伊勢沒有，就不如親手建一座。」那，他不擔心沒人光顧嗎？「我有問過他，假若有這個需求，一早有人動手，但他說沒考慮，只是想將這個念頭變成現實，他就有這種勢在必行的勇氣，怎知出來反應這樣熱烈。」Luna 再說起蜜柑園老伯的故事：「老伯已經 70 歲，他說他（種柑）不是想要錢，而是希望種出一種日本第一的柑。他更說，賺到錢是不好的，有錢了，人會只顧揮霍享樂，忙了怎樣孕育種植一流的柑。」

視大無畏為常態

在香港，擁有這種想法會被人當傻子，但 Luna 就記著這些小故事，轉化成今天她那堅定不移的價值觀：「聽完別人追夢，專注做好眼前事的故事後，你會發現，世界上有人選擇以自己的方式堅持生活，可以生存得很好，我反問自己，為甚麼我不可以？」

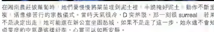


必定要識日文嗎？

不少外國人使用 WWOOF 平台打工換宿時，其實都不懂日文，但仍然生活得很好。因為 WWOOF 平台上會顯示接供單位人的英語或日語程度，若你不懂日語，選擇英語的農場則可。Luna 懂日語，但她認為語言並非文化交流的障礙，只要夠 care-free 和 open-minded，不懂日語的外國人都可以跟當地人打成一片，相當融洽。







在湘南農莊拔蘿蔔時，她們要慢慢將菜苗埋到泥土裡，半跪掩好泥土，動作不斷重複，活像修苦行的宗教儀式。當時天氣很冷，D 突然說，那一刻很 surreal。若果不是決定出走，她可能還在辦公室坐困愁城，如果不是走了這一步，她永遠不會知道零度的空氣是這樣舒泰，心靈可以如斯安靜。



阿 D

與人生接軌

一場浪遊就像一個人生 refresh 的按扭。旅伴 D 回港後申請到澳洲工作，在當地繼續當會計師，不過腳步自然輕鬆了很多，那 Luna 呢？「完結了自由人的身分，在一間精神復康的 NGO 工作。」她的眼神告訴我，選擇這份工作，也是旅行後遺的 butter effect，那煥發著的神彩，說明了她多鍾愛正在做的事情。一場旅行可以一發不可收拾，顛覆你的人生，但誰説不能與本來的人生接軌？Ⓟ

打工換宿 vs Working Holiday

Luna 跟旅伴在日本打工換宿共待了 3 個月，她認為 3 個月的旅遊時間很適合港人。一般來説，用特區護照遊日本是免簽證 90 天，即是她們不用另外申請簽證。

	日本打工換宿	日本 Working Holiday
年齡	沒有限制	18 - 30 歲
時間	一般較短	9 個月 - 1 年
簽證	3 個月之內，不需另外簽證或收費	須申請 Working Holiday 簽證

註：當然，你在日本 working holiday 時也可選擇打工換宿的方式，不過後者不涉及金錢的交易。

真正旅遊 guide

Luna 笑説，《30 歲的浪遊》圖文並茂，是介乎遊記及工具書之間，而 Luna 亦在遊記後頁推介數本日本打工換宿讀物，如想尋找「如假包換」的工具書，可考慮閱讀洪正佳的《WWOOF 日本農場打工慢遊》及 "The Lonely Planet Guide to Experimental Travel" by Rachel Antony & Joel Henry。



《30 歲的浪遊—日本打工換宿旅行記》
作者：魏家欣、姚欣婷



今夏盡情「舞吧!香港電影」跳出影魅 舞動感官

一家大細「舞」盡昂坪360

今個暑假，昂坪360為您呈獻「360舞臺」及「360動感影院」的前奏慶祝活動！7月11日至8月31日期間，昂坪市集將化身成為香港電影舞臺，為您帶來全港首個結合勁歌熱舞與香港電影的大型現場表演，給您和家人一個非一般的超感官旅程！

跳出至Like暑假

由著名的香港馬戲團，以經典的電影配樂配合精彩的武打特技及舞蹈，舞出70年代A-Go-Go、功夫武術，救火英雄及喜劇幫派群舞四大經典電影場面。動感舞蹈融入別開生面的馬戲團式表演，配合空中懸掛特技及驚心動魄的舞火場面，精彩震撼多元感官！屆時，一家大細更可與一眾舞林高手即場合照留念，為小朋友的暑假留下Like的一天。

特效拍攝初體驗

勁舞之後，您更可參觀電影綠布幕示範工作坊，了解警匪槍戰、英雄火拼、幻想魔法等震撼情節背後的製作過程，讓小朋友親歷電影特效拍攝的奇幻實況，體驗不一樣的電影旅程。連串精彩體驗，費用全免。查詢節目詳情，請瀏覽官方網頁www.np360.com.hk。

昂坪市集精彩活動	時間
舞吧!香港電影	12nn / 2pm / 4pm
與A-Go-Go留影	12:30pm / 2:30pm
奇幻綠布工作坊	1pm / 3pm / 4:30pm

請即啟程，一起「舞」盡昂坪360！

▲ 勁歌熱舞 懸空特技激併火舞連場



▲ Fun享25分鐘空中之旅

電影特技化妝
奇幻綠布影片



舞吧!香港電影











BABY EXPO 2014



第 22 屆
國際嬰兒、兒童用品博覽

日期：8 月 1 日至 4 日
時間：8 月 1 日至 3 日　10am – 9pm
8 月 4 日，10am – 7:30pm
地點：灣仔香港會議展覽中心
1 號展覽廳
門票：$25/ 成人，$20/ 小童

第 12 屆全港
最靚孕媽媽選舉決賽

日期：8 月 3 日（星期日）
時間：2pm- 4pm

15 位進入決賽的靚孕媽媽將跟大家分享懷孕期間的喜悅，而「高齡開朗」、「事業智慧型」及「稚氣不減」等孕媽媽亦會在場展現懷孕時最美的一面。

博覽 BB 選舉

純香港製造，從超過 3,000 位 BB 脫穎而出的姚壹丰小朋友，憑藉著型格可愛的外表而贏得博覽 BB 冠軍殊榮。他的肖像將成為本屆博覽的標記，並於 8 月 2 日下午 2 時至 4 時跟大家在會場見面。

創造我的
育兒世界

希望按自己的意願來養育孩子？但見連於公眾場合餵哺母乳都要去「爭取」，侍產假爭取多時才只得 3 天，大家便知道，一切並不如想像般容易。不過，照顧孩子這回事總不能說句「湊住先」便輕率了事，就算大環境未變，大家都可嘗試從日常生活中入手，按自己及寶寶的需要而創造出自主的育兒空間。

當然，大家亦可把握機會，到一年一度全港最大型的國際嬰兒及兒童用品博覽中，選購合適的育兒產品及享受各種會場優惠，為滿足寶寶所需作好準備。

TEXT · ALAN　TIFFANY　PHOTO · TEDD　DESIGN · MAVIS

第 26 屆
全港嬰兒慈善馬拉松
爬行大賽

日期：8 月 2 日（星期六）
時間：2pm- 4pm

今屆賽事以「香港地道零食」為主題，逾百位參賽 BB 亦將以香港人熱愛零食的裝飾參賽，角逐本屆賽事全場總冠軍、豬仔車總冠軍及奇趣服飾大獎的殊榮。

有機 健康契機

當然知道父母想對孩子好，不過在愛錫他們時，亦不希望令他們成為溫室中的小花吧！世上總存在著善與惡，好與壞的人與事，與其築起一所不讓他們受傷的溫室，父母還是從根本做起，多選用有機產品，花多點時間跟孩子溝通，讓他們日後在接觸世界時更能懂得自處。



攤位編號：A02
會場優惠：$1,148（原價 $1,640）加送睡枕笠

TIPS

睡眠佔寶寶生活中最長的活動時間，而口、鼻與床舖、枕頭的距離貼近，父母在挑選嬰兒床上用品時必須更講究產品的物料及質素。就如由法國 Red Castle 推出的 COCOONaBABY 繭蛋形睡枕，選用了優質的有機棉製造，能改善寶寶的睡眠質素，品質的可靠程度就連歐洲多地的醫院亦選用。



有機印花口水肩

採用無毒染劑印製的 ImseVimse 有機印花口水肩，邊緣設有不會刺激肌膚的特殊柔軟設計，配合透氣防水絨毛隔離層，就算讓寶寶經常觸碰或牙咬都不用擔心。

攤位編號：A02

會場優惠

$67-$79（原價 $95-$99）

有機多用途玩具消毒殺菌液

寶寶至 6 個月大開始便喜歡用口去探索世界，因此使用能有效殺死 99.9% 細菌，適用於玩具及表面堅硬地方的 Bentley 有機多用途玩具消毒殺菌液，便能避免讓他們將壞菌都吞入口中。

攤位編號：A02

會場優惠

$67-$79（原價 $95-$99）



補充成長所需

由少甸魚提煉而成的 Jamieson 兒童奧米加 3 橡皮糖，蘊含有豐富奧米加 3、DHA 及 EPA，有益於小朋友發展思維能力及記憶力。親臨會場選購品牌產品，可享更多優惠。

攤位編號：S07



嬰幼兒有機奶粉及輔食系列

擁有荷蘭最大有機輔食及奶粉生產線的 Nature s Home，獲得包括 EKO 荷蘭有機認證及 FSC 與 BRC 等歐洲權威認證，且不含農藥殺蟲劑、基因飼料及化肥。

攤位編號：E10

會場優惠

奶粉買 1 送 1、再送米糊 1 盒，每天限量 50 盒（原價 $210）
米糊優惠價 $55（原價 $68）



溫和保護肌膚

使用溫和抗敏的 Ego 產品，能有效保護孩子幼嫩細滑的肌膚，並能減低外來刺激物引致皮膚敏感的機會。所有品牌產品於會場內將以低至 6 折起發售，購物滿 $200 更即送 QV 50ml 產品 1 枝。

攤位編號：Hall 1 – G20

讓寶寶飲得更好

為著讓寶寶在成長期間吃得更好，不少爸媽都會多花心思在挑選合適的嬰兒奶粉上，不過大家可曾考慮過，用來沖調奶粉的食水其實亦有質素高低之分？由於初生寶寶的消化系統仍處於成長階段，因此讓他們每天飲用至清至純的食水，大家自可倍感安心。

品質清純 飲得安心

單憑肉眼所看，大家未必能分辨各款食水的品質，但其實香港的自來水很多時都會受到生鏽的水管及骯髒的濾水器污染，而由於嬰孩的腸胃仍未有能力將水中的礦物質分解，因此比起用自來水及礦物質水來沖調奶粉，父母選用品質更清純的蒸餾水應會更為合適。屈臣氏蒸餾水採用了包括多層過濾等先進蒸餾技術，再以攝氏105°C高溫蒸餾而成，在製作過程中已將水中的雜質、細菌及重金屬消除，確保寶寶所飲用的水，品質都是清純潔淨。

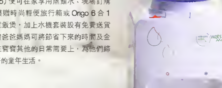
冷熱水一按即有 省時方便

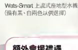
至清至純，當然亦要方便享用。屈臣氏蒸餾水現正推出機身設計纖巧時尚的全新Wats-MiniS座檯型水機及內置自動潔淨系統與3種智能操作模式的Wats-Smart上流式座地型水機，兩款均設有冷熱水供應，能配合每個家庭的日常需要。



尊享博覽會場優惠

為鼓勵一眾爸爸媽媽更關注孩子的健康，屈臣氏蒸餾水特別於嬰兒用品博覽內推出「Wats-MiniS冷熱水機連蒸餾水月費計劃」的獨家會場優惠，讓大家能以每月$99（每日少於$3.5）便可在家享用蒸餾水、現場訂購更即時獲贈時尚輕便旅行箱或Ongo 6合1多功能電飯煲，加上水機套裝設有免費送貨服務，讓爸爸媽媽可將節省下來的時間及金錢轉用在寶寶其他的日常需要上，為他們締造更美好的童年生活。





Wats-Smart 上流式座地型水機
（備有黑、白兩色以供選擇）

全新 Wats-MiniS 座檯型水機

額外會場禮遇

現凡於嬰兒用品展中親臨屈臣氏蒸餾水攤位（攤位編號：U20）購買任何水機套裝，即可免費獲贈別注版親子戶外沙灘椅1套、禮品數量有限、送完即止。有關詳情可向職員查詢。

查詢：2660 6688
網址：www.watsons-water.com.hk







錫仕寶寶腸道
趕走偶發性腹瀉

不少父母也經歷過初生寶寶因「扭肚痛」而嚎哭不止的情況，看著抱在手裏哭到臉紅耳熱的孩子，非常心痛卻又不知所措，甚至會自責沒有把孩子照顧好。事實上，寶寶出現偶發性腹瀉有多種因素，我們必須先了解其真正原因，才能採取適當方法來保護孩子健康。

了解寶寶腹瀉的主因

根據世界衛生組織指出，腹瀉是細菌、病毒及寄生蟲引起的感染症狀，主要經受污染的食物或水傳播。腹瀉期間，水分和電解質通過糞便、嘔吐、汗液、尿液和呼吸而流失，有機會造成脫水，令嬰兒生命受到威脅[1]。此外，食物過敏亦是寶寶腹瀉的原因之一，如牛奶或奶粉蛋白質等。當幼兒出現食物過敏情況，必須在醫生指導下更改餵養方式[2]。

阻隔毒素 紓緩偶發性腹瀉

為保孩子健康，父母可從增強寶寶的腸道抵抗力入手。由法國製造的思密達® Smecta® (Dioctahedral Smectite)，在偶發性腹瀉時，其片狀結構和高粘塑性，像屏障般阻隔毒素刺激腸道，保護腸道健康。思密達® Smecta®可混入清水與半流質的食品中，讓寶寶方便食用，而且更具備香橙雲呢拿香味。若要了解更多有關資訊，可向醫生或藥劑師查詢。





更多腸道小知識

便便稀薄是否等同腹瀉？

生理性稀便是較稀薄的大便，而非腹瀉。由於初生嬰兒的腸道功能尚未健全、不同的餵養方式使寶寶的大便出現不同狀態。如母乳餵養的初生嬰兒，每天大便可多達7至8次，甚至10至12次，大便通常稀薄、色黃。如果寶寶精神好、飲食好、體重增長正常，就不必擔心。假若你仍未能判斷是否生理性稀便，請即求醫診斷。

銷售點：屈臣氏、萬寧及各大藥房 **產品查詢**：2635 5950



QV every day.
Where beautiful skin begins.
✓澳洲第一醫學護膚品牌#
✓24小時保濕滋潤產品*
✓不導致粉刺
送
憑本廣告於 Ego 攤位
購買任何產品即送
QV Gentle Wash 250ml 1支 **
(價值$78)
第22屆國際嬰兒兒童用品博覽
日期: 8月1-4日
地點: 灣仔會展
攤位: Hall 1 - G20
產品低至6折起
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS
皮膚專科醫生推薦
** 送完即止
✓無鹼性
✓無香料
✓無色素
✓無羊脂
✓無一般刺激物
(C05)
ego the science of healthy skin
IMS MAT Dec 2013 data
*只適用於部分QV產品
Queen Victoria Hospital
www.ego.hk

BABY EXPO 2014



時尚育兒法寶

科技日新月異，加上現代人無窮的創意，各式各樣的育兒產品推陳出新，例如 iPhone 玩具手機殼、哭鬧分析器、便便提示器、嬰兒高跟鞋等，創意十足，可惜不太實用。有時候，太多的科技輔助反而會疏遠親子關係，難道父母用心去了解孩子不比電子感應來得準確？再花巧的噱頭產品，也只會令孩子的童真提早流失，令育兒工序化繁為簡的創意，才是最時尚的育兒寶物！



比利時 Delta Baby 多功能大抱枕

可作為孕婦不同形式的抱枕，減輕腰痠背痛，又可當喂母乳的靠枕，亦可作嬰兒睡枕，一物多用。

攤位編號：A02

會場優惠
$299



Quax Intelligent Potty 智能坐廁具

具有錄音功能，父母可預先錄製鼓勵性說話，還可播放音樂，讓如廁變得有趣味，幫助寶寶更快學習。

攤位編號：K14

會場優惠
$390

以色列 Taf Toys 初生嬰兒音樂遊玩墊

初生至 3 個月時，可把遊玩墊四邊摺起作圍板，提供額外安全感，3 個月後可配備安全軟鏡及 3 種有趣吊飾，訓練嬰兒的想像力和小肌肉。

攤位編號：A02

會場優惠
$349

美國 Pullypalz 抓抓樂玩嘴鏈玩具

利用寶寶愛吃奶嘴的習性，結合互動的玩具，把奶嘴固定在玩偶前方，當一方的奶嘴被寶寶拉近，另一邊就會自動收回，訓練孩子左右腦協調，手眼發展。

攤位編號：A02

會場優惠
$137



The Bugaboo + Andy Warhol Banana collection
網址：www.bugaboo.com

TIPS

真正的時尚道具

早前有位台灣女明星抱著愛女拍攝街拍，並稱女兒是自己的「時尚道具」，惹來爭議，雖然實在難以明白怎能把自己十月懷胎，有血有肉的小生命喻為道具的思維模式。何不抱著孩子一起共建時尚生活？The Bugaboo + Andy Warhol Banana collection 把 Pop art 大師 Andy Warhol 的 iconic print 融入嬰兒手推車，型格又充滿活力，這才是真正的「時尚道具」。



紀錄成長點滴

JVC Everio BB 攝錄機採用了圓角設計、抗菌塗層機身及內置傾斜腳架，機身更只重 150g，而 Super LoLux 微光拍攝功能更適用於低光環境中，方便大家隨時隨地將寶寶的成長片段錄下。

平衡肌膚水油比例

採用 pH 5.5 配方的德國施巴嬰兒潔膚浴露，加入角鯊烯及尿囊素，讓小朋友嬌嫩的肌膚達到水油平衡，並建立弱酸性保護膜，鞏固肌膚的天然抵抗力，抵抗致敏原的侵害。



輪狀病毒類型多
每年2000名BB因感染入院[1]





輪狀病毒是一種傳染力極高的腸胃病毒，它可透過日常簡單的接觸，便可以輕易令嬰幼兒受感染，並出現嘔吐、腹瀉、發燒及腹痛等徵狀，嚴重者1天內可腹瀉及嘔吐多達20次，甚至需要入院治療。

6個月大以後較易感染

初生嬰兒一般在父母呵護下，差不多活在無菌的環境，但在嬰兒6個月大以後，開始懂得翻身及爬行，並對身邊事物產生興趣，不時以手觸摸周遭的物件，甚至將它們放入口裡，因此較容易感染輪狀病毒，所以6-24個月大為感染輪狀病毒的高峰期。

輪狀病毒種類繁多

兒科專科陳德仁醫生指出輪狀病毒有很多類型，不同地區及時間，流行的輪狀病毒類型也不同。較為常見的為G1, G2, G3, G4及G9型，它們是導致全球超過95%病例的罪魁禍首[2]。

預防勝於治療

所謂「病從口入」，要避免BB感染輪狀病毒，注意個人衛生是非常重要。父母於接觸BB前或清潔BB排泄物後，均需清潔雙手，並定期清潔BB的物品如玩具及BB車等。此外，服用輪狀病毒疫苗亦為有效預防感染的方法之一。

5價 vs. 1價 疫苗

與其他疫苗不同，輪狀病毒疫苗為口服疫苗，BB只需像飲水般服用便可，免受皮肉之苦！目前市面共有兩種分別為5價及1價的口服疫苗，詳細資料如下：



	5價	1價[3]
包含病毒類型	G1, G2, G3, G4, P8	G1P8
服用劑量	3劑	2劑
服用時間表	第一劑：6-12週(或2個月) 第二劑：10-22週(或4個月) 第三劑：14-32週(或6個月)	6-24週內， 共兩劑 (兩劑須最少相距四星期)



兒科專科
陳德仁醫生





1. 陳德仁醫生指出，世界衛生組織(WHO)表明嬰兒接種其他疫苗如五合一或六合一疫苗時，亦可同時服用兩種口服輪狀病毒疫苗，而不會影響個別疫苗的效用。

2. 一般家長都誤解服用輪狀病毒疫苗，需要為嬰兒額外預約時間，如服用3劑的輪狀病毒疫苗，便比2劑的輪狀病毒疫苗需要多一次到診所，因此帶來種種不便。其實服用輪狀病毒疫苗的時間表，簡單來說可跟五合一或六合一疫苗一樣(2，4，6 個月)，故此家長不必多花時間。

References
1. Anthony E. Estimates of Rotavirus Disease Burden in Hong Kong: Hospital-Based Surveillance. The Journal of Infectious Diseases. 2005;192 S71-9 (Data collected in 2001-2003)
2. Santos N. Hoshino Y. Global distribution of rotavirus serotypes/genotypes and its implication for the development and implementation of an effective rotavirus vaccine. Rev Med Virol. 2005;15(1):29-56
3. Date on file

BABY EXPO 2014



在香港，於公開場所餵哺母乳的風氣尚未普及，孩子要開餐，得躲在隱蔽角落裡，甚至廁所，可憐的是，媽媽們還要遭受白眼。最近，UNICED HK 主席及大使郭晶晶與 30 名母乳媽媽寶寶向食物及衛生局遞交「愛嬰行動」收集到近 3,000 個聯署，爭取落實《香港守則》，希望將母乳餵哺重塑為正常及主流的餵養嬰兒方式。當革命尚未成功，大家就在有限的能力內締造最好的餵哺環境。



有機純棉哺乳墊

採用有機法蘭棉絨物料，吸水性強，而且配合羊毛絡綢，提升防漏功能，質感柔軟，不刺激乳房。

攤位編號：A02

會場優惠

$105-120



思韻型電動雙泵

奶泵能刺激噴奶反射，有助於較短時間泵出更多母乳，設有兩段吸啜模式模仿嬰兒的自然吸啜。

攤位編號：G18-19

會場優惠

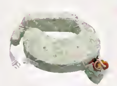
$2,640



TIPS

母乳是嬰兒最佳的食糧

衛生署的數據顯示，香港初生嬰兒首 6 個月的全母乳餵哺率只有 2.3%，國際水平平均約為 40%，香港是全球數一數二之低，可是，根據 WHO 指引，母乳是孩子最佳的食糧，建議應該以全母乳餵哺嬰兒至 6 個月大，隨後加入固體食物，並繼續餵哺母乳嬰兒至 2 歲或以上。



美國 My Best Friend 孕婦哺乳枕

環形設計，可承托背部，讓媽媽於餵哺過程中保持正確坐姿，避免腰痛，亦可固定媽媽質寶寶的位置，防止嬰兒滾動。

攤位編號：A02

會場優惠

$299

以色列 Simplygood 時尚嬰兒哺乳圍巾

100% 全棉，安全可靠，圍巾面積廣，提供足夠遮掩空間，配有可調校的繫帶，設計貼心。

攤位編號：A02

會場優惠

$139



紓緩寶寶腸道不適

來自法國的思密達，能有助阻隔毒刺激腸道，並能紓緩偶發性腸瀉及腸胃不適，而且可自然排出而不被人體吸收，加上香橙雲呢拿香甜味道，適合大小朋友使用。

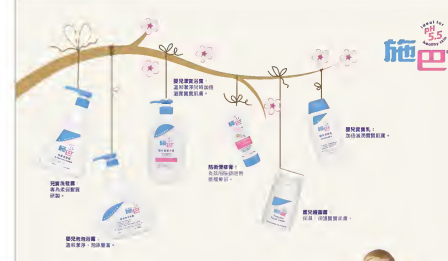


輕巧水機 冷熱兼具

屈臣氏蒸餾水於會場內推出的"Wats-MiniS 冷熱水機蒸餾水月費計劃"，能讓大家以每月 $99（即每日少於 $3.5）便可飲用到至清至純的蒸餾水。現場選購任何水機套裝，更可獲贈親子戶外沙灘椅一套。

攤位編號：U20




施巴
ideal for pH 5.5 healthy skin
嬰兒潔膚浴露：
溫和潔淨同時加倍
滋潤寶寶肌膚。
嬰兒寶寶乳：
加倍滋潤寶寶肌膚。
防衛便疹膏：
有效阻隔排泄物
接觸臀部。
兒童洗髮露：
專為柔弱髮質
研製。
嬰兒護面霜：
保濕、保護寶寶面膚。
嬰兒泡泡浴露：
溫和潔淨，泡沫豐富。

難抵肚餓成修身

少吃一餐，減少熱量吸收，就能控制體重？其實，用節食達致減重效果，往往會導致營養失衡、體力不足、容顏憔悴！而且身體會因為得不到能量，而處於捱餓狀態，新陳代謝率減慢，減少身體熱量消耗。加上少吃一餐會加劇肚餓的感覺，令你下一餐進食時吃得更多！因此少吃一餐的效果，通常都弄巧反拙，得不償失。其實識得揀識得食，低GI飽肚修身的方法，既可飽肚，又可修身。

低GI飽肚修身法

體控大挑戰！

SOYJOY委托身心營養顧問，邀請101位修身戰友，連續三星期每日進食一支SOYJOY，作早餐、取代零食或作餐前打底小食。

以**SOYJOY**做早餐

以**SOYJOY**取代零食

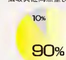


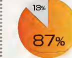
以**SOYJOY**作餐前打底



綜合挑戰結果

研究發現，超過90%參加者三星期便成功管理體重。主因SOYJOY能增加飽肚感，從而有助控制食量，減少攝取其他高熱量食物，亦可減低脂肪囤積的機會。



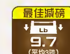






90%認為**SOYJOY**有飽感能控制食量

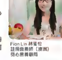
87%認為減肚腩最為顯著



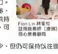




營養師剖析低GI食物與修身降體脂的關係







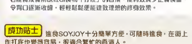
Fion Lin 林斐怡
註冊營養師（澳洲）
身心營養顧問

低GI食物多屬高纖維，身體消化速度較慢令飽感延長，避免進食過量，逐步收細胃口。而且，低GI食物可減少刺激胰島素的分泌，穩定血糖，幫助維持飽肚感，能有助提供持久能量，更可減少脂肪於中央位置形成，可達到減腩效果。

以低GI食物代替早餐，雖份量及熱量減少，但仍可保持以往進食大份早餐的飽肚感。

至於以低GI小食取代高熱量零食，如麵包、餅乾、薯片、朱古力，能減少零食食量，更可減低進食零食的心癮。

若能養成餐前以低GI食物「打底」的習慣，能有效減少正餐食量，令胃口逐漸收細，輕輕鬆鬆便能達致理想的修身效果。



成功貼士 進食SOYJOY十分簡單方便，可隨時進食，在街上作打底也變得容易，很適合繁忙的香港人。



Handcrafted Beer
零度降溫

有冰凍啤酒[illegible]夏，高[illegible]也似乎顯得沒[illegible]滑的泡沫，一[illegible]咕嚕咕[illegible]下，那流過喉[illegible]要命。啤酒一向被視為平民[illegible]價卻不代表[illegible]精釀啤酒花樣多變，[illegible]層[illegible]遜於紅酒。

TEXT‧MICHELLE PHOTO‧[illegible] WAI [illegible] BLUE



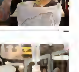
自釀啤酒教學

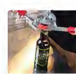
要數自釀啤酒文化，美國領先世界，來自三藩市的Christopher，對樽裝手工啤酒素有研究，直至一次在餐廳打工時，與同事錯手將價值幾千元的啤酒花與其他質素較差的混和，誰不知製作出來的啤酒味道卻意外美味，自此他對釀製啤酒的熱情一發不可收拾。

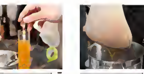
Brewing Steps

Chris 示範以四種來自英國及德國的不同啤酒花釀成「九龍啤酒」。

一 ……將所有工具徹底消毒，然後煮製麥芽汁：將小麥放入濾袋中，加入攝氏61至62度的熱水中，再放入 Tettnangner 啤酒花。
二 ……一小時後加入 Centennial 啤酒花，二小時後加入 Cascade 啤酒花。
三 ……倒出小量麥芽汁，用酒精比重計量度當中的糖分濃度，由於濃度直接影響酒精比例，如濃度太高要用水稀釋，太低則需添加小麥。
四 ……將裝有小麥的濾袋拿起滴水，以確保每一滴水的糖分都能浸泡到麥芽汁中。
五 ……最後加入 Amarillo 啤酒花，再煲 5 至 10 分鐘。
六 ……將煮好的麥芽汁降溫至攝氏 25 度，注入發酵瓶內，加入酵母後發酵兩個星期左右。
七 ……發酵好的啤酒即可以分樽封蓋。


一


二

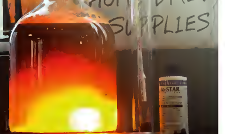

三


四


五


六


七

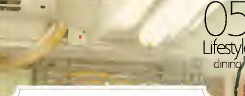


啤酒也講品味

回港後，Christopher與另外六位志同道合的朋友集資賣自家製的手工啤酒：九龍啤酒，並開班教授在家釀製方法，原來啤酒也有appreciation class，Chris笑言：「啤酒是social drink，不會『觸』高貴，但我會教學生如何品嚐不同風格的啤酒，就像一班人聚會，可以很好玩。」

本地手工啤酒市場現正處於發展階段，但比起其他亞洲國家如新加坡、日本、台灣等，仍然相當落後。Chris對此表示：「香港人其實願意接受釀啤酒這樣的新事物，只是需要更多人認識，才可支持整個手工啤酒市場。」

HK Brew Craft
地址：中環閣麟街 15 號
查詢：5925 2739





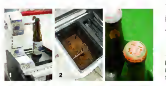
家營 Organic Beer

香港鮮有自家製的樽裝啤酒，想不到身體力行推廣精釀啤酒文化，竟是一名外國人。來自墨西哥的 Laszlo 捨棄高薪厚職，與妻子 Michele 創立自家品牌，取名作為香港地道的「門神」啤酒，正代表著地道的草根文化。

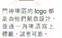
古戎斯詩人寫道
「首先魚兒要說：『騎在駱駝背上，我感到渾身不對勁，而且我覺得極之口渴。』」

人少卻新鮮

Laszlo 原本有一份安穩的銀行工作，但他形容當時自己就如騎在駱駝背上的魚兒，渾身不對勁：「每天都是重複同樣的工作，感覺只是公式化生產線的一部分，決定辭職。」相反製作手工啤酒，由材料、品牌設計到 labelling，每一個步驟都可以親身參與。這個二人家庭工作坊儘管人手所限，每次只能釀製少量啤酒，卻因此能維持新鮮品質。







1. 由選麥、釀製到包裝，皆是二人共同努力的成果。
2. 為履行 organic 理念，Laszlo 與太太在小小的酒廠內，設置一部將啤酒渣轉化為肥料的機器。
3. 由於所有門神啤酒都在入瓶後還未完成最終發酵程序，因此是百分百天然生啤，未經加工處理。

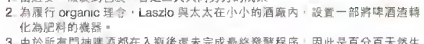
向社企進發

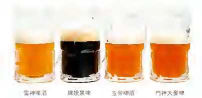
毅然離開 comfort zone，作為 Laszlo 的太太，Michele 起初也有顧慮，但依然一路作後盾支持，她戲言自己是「Beer Goodness 大使」，希望有天「門神啤酒廠」能成為社會企業：「一切只是起步階段，訂單不多，難以說服廠商，但暫時不會進駐大型餐廳或連鎖酒吧，想建立好基礎。」

大品牌啤酒為維持一致品質、產品都經過殺菌工序。Laszlo 二人堅持製作 living beer，讓活酵母於酒瓶內發酵，最多可存放 3 至 6 個月，每個階段的味道都有所不同，韻味也更深厚複雜。

Moonzen Brewery
網址：www.moonzen.hk
電郵：beer@moonzen.hk

門神啤酒的 logo 都是由他們親自設計，並逐一為啤酒寫上標籤，誠意可嘉。





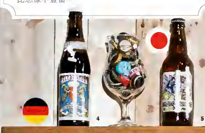


門神啤酒創辦人 Laszio 與太太 Michele。



來！帶回家喝吧！

本地買到的精釀啤酒幾乎都是外地入口，每種啤酒風格都蘊藏著每個城市的文化歷史，即使是瓶上包裝，也連結到不同有趣的故事，啤酒的內涵和深度比想像中豐富。



4. Ayinger-CELEBRATOR 德國 $32

艾英格窖藏黑啤，樽頸上有羚羊飾物。它帶有烤麥芽、咖啡及朱古力的香氣。

配搭： 烤鵝、烤鵪、野味、火腿及墨西哥菜式

5. Baird/sigle Take-session Ale 日本 $36

瓶上 label 是釀酒師 Bryan 鍾愛的樂手 Neil Young，圖案重現他於 1989 年現場演出的 "Rocking in the Free World" 的場面。酒體氣泡豐富，帶有果香和少許胡椒味。

配搭： 魚類、海鮮、日本美食、農家芝士、沙律



KRIEK BOON 櫻桃紅啤
比利時 $78

Kriek Boon 是使用天然野生酵母發酵的 Lambic 傳統啤酒類型，於木桶中最少陳釀三年，野生的小櫻桃及木桶香味會漸漸融入啤酒之中，甜度恰到好處，帶些微水果酸味。

配搭： 可作為餐啤 / 後酒，各類水果或甜品





IC BEER HK 精釀啤酒專門店
地址：觀塘開源道 60 號駱駝漆大廈 3 座 4 樓 M 室
facebook：ICBEER

6. Hoegaarden/Forbidden Fruit 比利時 $35
亞當和夏娃幾乎全裸的照片是「禁果啤酒」的標記，是豐家香本斯的作品，曾在美國引起一場風波，這是一款非常順口和評價相當高的水果啤酒。
配搭：烤牛肉、牛扒、香腸、濃味菜式，因帶有一些果味，所以也適合配搭甜品。

7. ROGUE FARMS / 7HOP IPA 美國 $78
Rogue 自家種植啤酒花田園，用上 7 種不同風格的啤酒花，經由釀酒師結合，香味及回甘餘韻平衡，層次分明，令人讚賞。
配搭：牛肉、雞肉、辣、三文魚、芝士

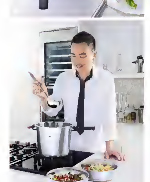
8. Brewdog/Old World IPA 蘇格蘭 $75
舊世界風格的印度淡啤酒，label 畫上高聳的帆船，代表新興帝國和啤酒時代的來臨，即是 India Pale Ale，蘇格蘭釀酒商為了紀念 200 年前船隊的冒險精神而出產。
配搭：烤肉、煙燻肉、薄餅、紅肉

30分鐘烹飪速成

對於經常要OT的打工仔來說，泡麵或叮叮飯是晚上放工回家最快捷的晚餐選擇，但天天如是，不但缺乏營養，味蕾也會變得麻木。烹飪工具推陳出新，讓生活更便利，Fissler的3 in 1高速鍋，可一次過一鍋完成兩餸一湯，每晚也可好好吃一頓豐富均衡的菜式，是對自己辛勞一天的犒賞。

TEXT: MICHELLE DESIGN: QUEENIE





三合一烹飪配方

德國廚具品牌 Fissler 的高速鍋 "3 in 1" 烹飪模式，讓上班一族或入廚新手也能每日於家中自由配搭出 3 款健康菜式，質素及安全性均達世界級標準。"3 in 1" 就是以一個高速鍋，同一時間烹調三道菜式，而餸菜之間的味道不會互相影響。

不消 30 分鐘便能自由配搭出 1 湯 +1 餸 +1 飯，或 1 湯 +2 餸，又或 3 餸的美味方程式，將健康、快捷、美味三個主要元素共冶一「鍋」，成為廚房的 high tea set。不論是生活繁忙的打工仔，甚至是初學者，一鍋在手對烹飪的熱情及創作靈感都會大增。

多國菜變奏

要將這精美實用的廚具用得其法，可參考粵菜的家常食譜，例如底層滾湯、中層煮飯、上層蒸雞，省時方便。3 in 1 烹調不限於中式菜，亦能完成西式的精緻菜式，令每一餐都充滿新意。

查詢：2155 8338



中式家常菜：豆瓣醬蒸鯇魚 + 咖喱排骨燜薯仔 + 牛奶飯



法式菜：香草檸檬焗三文魚 + 甘筍紅椒湯


愉景灣夏日大放送
14/7~7/9/2014
消閒度假勝地愉景灣
今個盛夏準備了一連串精彩節目！
• 3D歷險地畫攝影之旅 + 全港最大室內遊樂場「歷奇王國」
• D'Deck－愉景北商場及香港愉景灣酒店禮遇
• We嘩！嘉年華 (9月6日及7日)
保證您歡度一個開心暑假！
免費玩樂
兼贏 Columbia
HK$1,000
現金禮券
勁玩美國
充氣機動
遊戲
多項
豐富優惠
愉景灣 3D 地畫
visitdiscoverybay
DISCOVERY BAY 愉景灣
SEASIDE RESORT DESTINATION
www.visitdiscoverybay.com

05
Lifestyle
gadget



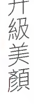
Selfie 好神氣

自拍（Selfie）已經成為許多人必不可少的生活習慣，吃東西，
跟朋友合照，甚至是將自己跳舞的影片都一一拍下。
要自拍得美麗又神氣，一系相機神器及器材，讓自拍從此更得心應手。

TEXT‧RINGO PHOTO‧FRANKY DESIGN‧BLUE

甚麼是 Selfie？

解作自拍，獲牛津字典選為2013年風雲詞彙。近年智能手機及電子產品普及，「自拍」屢見不鮮，甚至有藝人以手機自拍短片大跳活力舞蹈，可見"selfie"無處不在。



升級美顏





EX-ZR1500 配備 24mm 廣角及 12.5 倍光學變焦鏡頭，並保留多項深受自拍達人愛戴的功能，如配備掀背式 3 吋螢幕、內置相機腳架「揮手自拍」功能等。

自拍最美肌

很多相機品牌都會在鏡頭、光圈、快門、感光度等影像質素爭一日之長短，CASIO 卻獨個兒研發自拍神器，推出的 ZR 自拍系列相機一直深入民心。最近面世的 EX-ZR1500 是上一代的進階版，最大幅度的升級是在「升級版美顏模式」中加入「膚色及平滑肌膚軸」，可即時觀察肌膚在不同環境及設定下的變化，以作出最合適的調校，打造最美肌自拍。

Wi-Fi 卡快傳

除了原有的 10 種藝術拍攝效果，ZR1500 新加入「Art Shot 包圍式曝光」，一按快門，除了原相片外，另可即時拍攝出 4 張不同藝術濾鏡的相片，包括玩具相機、黑白效果、水晶球特效及 HDR 藝術濾鏡。相機並支援 Eye-Fi 卡功能，可更快捷傳送相片到電話或電腦，於社交網站即時與四方好友分享。

售價：$2,980
查詢：2926 2300

info

- 第三代 "High Speed EXILIM" 雙核心處理器
- 12 級美顏模式
- 5 軸 4.5 級防震
- 1,610 萬像素背照式 CMOS
- 全焦點微距
- 前清後矇「散景模式」
- 360 度一掃全景模式
- 高清立體聲影片拍攝
- 最高 1,000fps 影片拍攝連「超慢鏡」播放功能
- HDMI 輸出





時刻為你充電再起動

手機便攜式充電器











TUNEWEAR

TUNEMAX BARREL 6000 PLUS
- 6,000mAh高容量
- 限量特別版

$499

M CRAFTSMAN

HARMONIE
- 7,800mAh
- 玩味的色彩PU皮配搭、獨特的"一觸式"設計工藝
- LED "呼吸" 顯示燈在強大的多彩外殼中別樹一格

$498

MOMAX

iPower GO mini
- 8,400mAh及2.4A
- 極速充電
- 世界首款1 - Take USB流動電源#

*隨盒贈送GO-Link USB連接線
#專利設計

$398

SONY

CP-F2L/CP-F10L
- 7,000mAh/10,000mAh容量
- 2種顏色選擇
- 採用原廠Sony鋰離子聚合物電池，安全可靠

CP-F2L **$439**
CP-F10L **$549**



TUNEWEAR

TUNEMAX RUGGEDPOWER
- 9,000mAh高容量
- 防水，防震，防塵 - 具備 IP67* 國際防護等級標準

* 只需完全關上防護底蓋，讓micro USB插座、USB插座和 LED燈藏起，即可啟動三防功能
防水：放進一米深的水中 30分鐘，
防震：可承抗從一米高處墮下之撞擊力，
防塵：灰塵難以進入，完全防塵。

$599



M CRAFTSMAN

NEON
- 6,000mAh
- 時尚的色彩設計，揉合工匠級的邊框LED "呼吸" 顯示燈工藝
- 極細尺寸，極大容量

$368



MOMAX

iPower GO⁺
- 11,200mAh 超大電量
- 2.1A及1A之雙USB輸出
- 備有LED照明燈

$498



SONY

CP-F5
- 5,000mAh容量
- 6種顏色選擇
- 採用原廠Sony鋰離子聚合物電池，安全可靠

$329

noontec

Noontec Polo
- 5,600mAh及通過Apple認證
- 輸入 ：5V/1.0A
- 輸出1：5V/2.1A
- 輸出2：5V/1.0A

$399

PHILIPS

Philips DLP6060
- 5,000mAh電量，4段式LED電量顯示燈
- 最高3.1A雙USB輸出供電
- 備有快速充電智能技術

$399

PNY since 1985 New York

PNY P104
- 高電量10,400mAh，3段式LED電量顯示燈
- 最高2.1A雙USB輸出供電
- 通過CE、FCC、UN38.3產品運輸及安全認證

$499



PNY since 1985 New York

PNY C51
- 5,100mAh電量，3段式LED電量顯示燈
- 最高2.1A雙USB輸出供電
- 通過CE、FCC 、UN38.3產品運輸及安全認證，重量僅122g

$309

以上圖片及資料只供參考，產品圖片及描述與實物或有差別，產品外觀及細節均以實物及代理提供為準。















QTSA

BROADWAY.COM.HK
分店地址查詢熱線 . 3144 1889



05 Lifestyle gadget

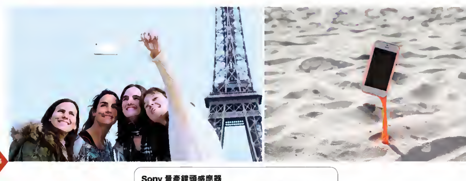
自拍棒不求人

fonhandle

最近大家都喜歡用一支長長的 stick 來自拍，著名集資網站 KickStarter 最近便推出了一支名為 "fonhandle" 的不求人自拍棒，比一般自拍棒短小精悍，用法亦更靈活多變。手柄以人體工學設計，更容易控制自拍角度，有了它，以後自拍便不用再做大面人。唯一不足之處，是 "fonhandle" 目前只對應 iPhone 5s。

查詢： www kickstarter com/projects/11146235/fonhandle-handle-your-phone





Sony 量產鏡頭感應器

Selfie 吹得正盛，Sony 也來摻一腳，本月表示將斥資 3.45 億美元，提高智能手機與平板的影像感應器產能，希望搭上 Selfie 熱潮，迎接更多前置鏡頭感應器的訂單。



"Shutter Line" 只對應 Apple 產品。

遙控神器

Muku Shuttr

大家應該對這款「自拍遙控神器」Muku Shuttr 不會陌生，開發人曾登上 TVB《我要做老闆》節目介紹，熱爆全城。這款兼容 iOS 與 Android 手機作業系統的無線遙控快門配件，平板電腦也可使用。方正扁長的簡約外形，實際上僅有 6 mm 厚度，透過無線藍牙傳輸與手機連線，在按下圓形的快門按鈕後，就能直接遙控手機拍照，操作設計相當簡易。

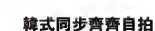
售價： $699
查詢： 2553 1151



電線長度為 115 cm，足夠自拍使用，備有黑白兩色選擇。



Shutter Ball" 外形新潮有淺藍，粉紅，青及黑四種顏色，適合一眾型男潮女。



韓式同步齊齊自拍

Shutter Ball Series

韓國品牌 Maytel 推出的藍牙自拍器 Shutter Ball Series，最適合拍攝大合照，設計非常簡單，只要一按已經可對焦兼拍攝，部分型號更可同時供多部電話使用，大家出席聚會時只要將手機用藍牙對應，便可同時對焦齊齊自拍。

售價： $158
查詢： www asbvc.com hk



全 i 系控制

BLUECON.i

這款 "BLUECON.i" 除了是電話自拍器，亦可以控制其他 Apple 產品，如此一來在平時進行會議，產品介紹或報告時，便可以成為專業演講者的好幫手。當你坐在沙發或駕駛時，亦可用 "BLUECON.i" 控制及選擇自己喜歡的歌曲，更可遙控開啟 Siri，成為你全家 i 系平枱的控制器。Ⓟ

售價： $298
查詢： www asbvc.com hk



大帝光臨

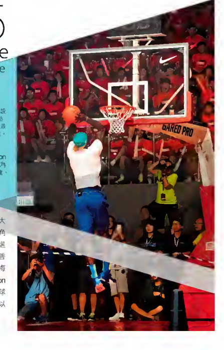
早前大家全情投入世界盃盛事，其實本月還有一項籃球盛事：世界男子籃球錦標。大家最關心的美國隊已挑選出十二位星級名單，不過當中獨欠大帝 LeBron James，讓不少球迷失望。不過上周他親臨香江指導本地球員，數以千計的粉絲更前往旺角捧場，一睹大帝風采。

TEXT · RINGO PHOTO · MICHAEL DESIGN · MAN



球鞋採用更為低筒的設計與全掌 Max Air 氣墊運用較鬆為球鞋帶來最理想的靈活性和透氣性。

Max LeBron XI Low China Pack
為迎接大帝光臨，Nike 特別推出中國版 Max LeBron XI Low China Pack，以中國工藝品青花瓷和刺繡為靈感，鞋面印有中國傳統代表力量的虎、獅和老鷹、Max Air 氣墊同樣加入青花瓷風格的設計。



來季回老家

上屆 NBA 由馬刺及熱火上演東西岸決賽，由 LeBron James 帶領的東岸最終飲恨不敵馬刺。賽季完結後，大家最關心當然是大帝去向，他最終決定回到他的母球會克里夫蘭騎士，除了有明星後衛 Kyle Irving，還有今年新鮮滾熱辣的加拿大狀元新秀 Andrew Wiggins，多位實力球星共冶一爐，新球季的騎士隊確實令人期待。

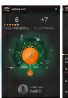
麥花臣顯身手

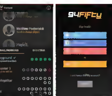
LeBron James 於 7 月 23 日大駕光臨，展開香港籃球之旅，於旺角麥花臣球場出席 "RISE Challenge" 選拔，當日選出一位晉級選手，代表香港於 7 月 31 日至 8 月 4 日前往上海參與 "RISE" 籃球晉級活動。LeBron James 當日除教導這新晉籃球選手球技、亦不忘一展身手來一記入樽，以滿足一眾香港 fans。

智能感應籃球 94 Fifty

要運球技巧更純熟，射球拋物線更高更準繩，可借助高科技產品進行訓練。這個 94 Fifty 智能籃球外表跟一般籃球沒分別，其實內藏九個感應器，可偵測持球者的運球速度、射球速度、籃球的拋物線等數據，只要以藍牙連接專用 app，便可轉化成不同參考數據。







"94 Fifty" App
能解讀球員拍球時籃球每次回彈、旋轉速度、拋物線等數據、就連球員千分一秒的動作亦能偵測出來。App 內還有不同的運球、傳球及射球教學，包括「運球 Ball Handling」、「射球 Shooting」兩項訓練項目、各設 4 個級別：Playgroud、Prep Star、College Star、Pro，球員需由最低級開始，完成每個級別的目標後才可升級接受更高要求的訓練測試。App 亦可同時聯繫五人的數據，讓你跟朋友一較高下。

售價：$2,388
查詢：3102 2783



06 Fashion local

多元化功能美學 NUMB

要找到跟自己志趣相投的同道中人，難若登天。儘管如此，每人心底裡都想擁有一個好知己，可以合作去達成一些目標。Numb 的店主阿苗和設計師阿 Lo 便是模範例子，關係由賣家和顧客，演變為投契朋友，現在更成為合作伙伴，促成這間佈滿花香及結合功能性的時裝小店。

TEXT · ELTON5WK PHOTO · FRANKY DESIGN · MAVIS

素 · 不凡

Numb 已開業 4 年，最初設於銅鑼灣地帶，後來遷到尖沙咀，現重回銅鑼灣的希雲街。單看小店的廚窗設計和店內裝潢，已看得出二人對設計充滿熱誠和要求，利用很多趣致的植物擺設來增加視覺效果，更採用行動式傢俬來營造空間感，亦設有 floral arrangement 供愛花人士選購。服裝方面，款式多以舒適簡化和 retro 為主，著重細節及剪裁來代替誇張大膽的顏色，以 urban mobility 為設計宗旨，帶出一種實用而又不失個人格調的專業感覺，適合從事創作或對造型有所追求的時尚人。

店內同時提供插花服務
Liana Floral Couture
查詢：3423 5257
facebook：liana floral couture
Instagram：lianafloral



阿苗
Age：32
facebook：Howard Chan
Instagram：MIUNUMBWORKSHOP
成立 NUMB 之前當皮革導師，27 歲隻身到歐洲浪遊開拓眼光，回流後想做一件刻骨銘心且代表自己的事情，於是在各方好友支持下促成 NUMB。

阿 Lo
Age：33
facebook：Donald Chung
本是髮型師，從未修讀時裝設計，但在坊間難覓心水時裝單品，所以把心一橫創作不一樣的時裝。

m：metropop　**N**：NUMB

m：NUMB 是如何促成？

N： 最初只想創業，想做一件能代表自己的事，但想不到要開甚麼店。後來經過歐洲之旅，便決心在銅鑼灣地帶開設第一間 NUMB 小試牛刀。

m：開店遇上甚麼困難？

N： 很多，為了節省支出甚麼也要動手做，例如室內裝潢、傢俬、物料採購等，所有東西都要由零開始重新學習。

m：NUMB 走甚麼室內設計風格？

N： Base on loft，想把生命注入這個空置已久的工作室，於是利用有機擺設來襯托很 raw 的地板與牆身。而且店內所有傢俬都能移動，方便舉行展覽、發佈會或音樂會，作 multi-studio 用途。

m：即將舉行甚麼活動？

N： 將有相展及新書發佈會，現在則有 summer sale，亦會引入傢俬和家品，及開發更多外形與智慧並重的包、袋設計。

m：NUMB 有何設計宗旨？

N： 產品不想有年代之分，現時速食時裝把潮流推得愈來愈快，不合潮流就不能穿上身，導致很多衣物浪費，這絕不是健康的時裝趨勢。我們不會強硬迎合潮流，盡量把個人態度及新興元素融合起來。

m：你們認為政府對本地時裝有足夠支持嗎？

N： 有的，例如 PMQ，但支持不足。不止時裝業，單只是租金問題已嚇怕很多中小企行業及新一代創業。新加坡和台灣的營商環境比香港好得多，甚至有法例約束租金，不能隨意加租等保障。要是本地政府有能力處理及正視，足以改善社會上很多問題。

NUMB 單品



中長款風衣，配備可拆式帽子，運用了 marbling pattern，是今季較流行的 graphics。

中式圓領恤衫採用三排斜鈕設計，中間部分更可拆除變成外套。

背包採用防水物料，拉鍊設在背部，特別適合作旅行背包，即使遇上大雨或小偷也不怕。

麻棉西裝褸透氣度高，款式簡單，出汗也不怕黏著身體，適合需要長時間穿著西裝的上班一族。

細節位在於下移的 shoulder line，就算是身形豐滿也可穿得苗條，加上款式中性，男女合用。

NUMB WORKSHOP
地址：銅鑼灣希雲街 25 號地下
網址：www.numb.hk
售價：$300-$4,000
facebook：NUMB HK
Instagram：NUMB_WORKSHOP

設計師把骨位沿著大腿的腿形車成，穿起來褲腳更貼身。加上設計師本身是髮型師，因而想到要設計加大碼褲袋，方便用來擺放髮型工具或大件隨身物品，內格還配有袋中袋方便分隔物品。


壓力
拋諸腦後
THIS IS RUNNOVATION.
LET'S MAKE EXCELLENT HAPPEN
跑，總有跑不完的動力。
穿上FRESH FOAM 980避震訓練跑鞋
透過嶄新蜂巢型泡棉中
先緩震，後回彈，卸除雙
越跑，就越投入，就越起勁。
New Balance Hong Kong Performance
#newbalancehongkong



Scent of summer

不少人喜歡塗香水，但只懂買包裝吸引的，
時下流行的或價錢便宜的，不理會香水味道是否適合自己，
結果原本誘人的幽香變成揮之不去的異味。
挑選香水其實是一大學問，它應該是你的標誌，
能表達你個人魅力。仲夏熱力迫人，不如借助夏日盛放花，
如玫瑰、百合與鼠尾草的香氣，讓全身縈繞絲絲浪漫暗香。

TEXT · KIMMY PHOTO · WAI · 網上圖片 DESIGN · CARMAN



玫瑰花確實很香，是世界上著名的香精原料，人們多用它來熏茶、製酒和炮製各種甜食。玫瑰對護膚養顏效果很好，能保濕、美白、防皺和滋潤皮膚。它的香氣還能提神、消除疲勞、抗憂鬱和恢復活力，灑一點玫瑰香，可紓緩、撫慰心靈。





NUXE Prodigieux Le Parfum $396 / 50ml
中調採用玫瑰、梔子花和玉蘭花，充滿嫵媚嬌柔的女人味。



Balmain Extatic EDT $560 / 60ml
Extatic 淡香水的主調包括土耳其玫瑰、茉莉花與木蘭 三者融合 花香迷人。





Paul Smith Sunshine For Women Limited Edition EDT $530 / 100ml
這是一款果味和花香相輔自成的香氛 前調為葡萄柚與桃子 主調是夏日的花朵茉莉和保加利亞玫瑰，而基調為檀香木。



07
Beauty
plant power

Lily
百合

生在山谷里的百合，總是用它暗暗的香氣，吸引著外面的人們。除了醉人的香氣，百合還是一種很好的美容品，百合精華含天然植物蛋白與多醣體，能抗疲勞、防老化，增加肌膚彈性，對敏感肌膚也有紓緩鎮靜效果。

Acca Keppa Wisteria Eau De Parfum $798/ 100ml
淡香精由多種水果結合而成，再配以各種花卉，包括白百合、木蘭、紫丁香等，再滲入一絲的雲呢拿味道，洋溢浪漫氣息。

Tom Ford Lys Fume EDP $1,780 / 50ml
香氣由百合花調製而成，清新幽香。

Van Cleef & Arpels Reve Elixir EDP $940 / 100ml
香水前調由桃花香配合果香而成，接著是柔順百合、桂花以及鳶尾花那微微的木香韻調，最後溫暖的琥珀與甜蜜的檀香木相映成趣，在熱烈而精緻的雪松木映襯下顯得更富深度。

07
Beauty
plant power

Sage 鼠尾草

Jo Malone Wood Sage & Sea Salt Cologne $560 / 30ml (9月推出)
前調是秋葵籽，中調為海鹽，後調加入鼠尾草，在海鹽的帶動下，滲透出淡淡鼠尾草香。

鼠尾草對美容護膚大有益處，它可抑制油脂分泌，解決黑頭、毛孔粗大和皮膚濕疹的困擾。同時有抗炎、抗菌的功用，可消除暗瘡印。鼠尾草亦可改善髮質油膩的問題，也能促進頭髮生長。北美洲的印第安巫師舉行淨化儀式時會燃點鼠尾草，因為它有激勵神經系統的酮類芳香分子，藉此讓身心煥然一新。

專訪香水達人 Debbie Wild

m：metropop　D：Debbie

m：香港夏天炎熱又潮濕，你推介甚麼香水給香港女生？

D：這樣的氣候應該選一些香氣 fresh & clean 的味道，如藍色風鈴草（wild bluebell），這種花在英國5月開花，香氣很清新，噴上這香水的女性若在你身邊走過，你會嗅到淡淡餘香，我們叫此作 "windy walk"。另外，玫瑰花香在亞洲很受歡迎，因為玫瑰予人幸福感覺，而且很 modern 和 fashionable，這也是不錯的選擇。

m：在著名的香水品牌工作多年，你可有觀察到一般人選香水或塗香水時有甚麼陋習？

D：有些女士用味道較強烈的香水時，會不顧別人感受地任意噴灑，這是非常不禮貌的行為。我有個塗香水的 tips，如果想香氣持久，噴灑前可先在身上塗一層 body cream，然後再把香水噴在頭髮或皮膚，那些香氣會黏在 cream 上，然後才穿上衣服，這樣香氣就可維持一整天。若怕 body cream 太黏膩，就要選些質地透薄一點的，另外淋浴後才塗 body cream，肌膚會吸收得較好。





Jo Malone London
Lifestyle Director
Debbie Wild

ENPRANI

唯一榮獲韓國
「新科技開發總統獎」之實力品牌

國際註冊
8倍抗皺專利

ENPRANI Retino x5 Hydro Repair Solution

ENPRANI Retino x8 Extra Repair Solution

ENPRANI Retino x3 Moisture Repair BB SPF25 PA++

ENPRANI Retino x8 Deep Wrinkle Solution

Retino x5
Retino x8
Retino x3
Retino x8

Retino x8 Clinical Demonstration 臨床驗證

屢獲殊榮，國際註冊專利抗皺成分 Retinyl Retinoate，令肌膚由內至外回復彈性、輪廓緊緻、改善皺紋、減退色斑、收細毛孔及均勻膚色等效果。**

升級版加添獨家 Wrinkle Cube™ 滲透技術，令產品更快滲透至真皮層，促進細胞增新，加快見效。除加強膠原蛋白含量外，同時採用比一般透明質酸更有效保水、吸水及鎖緊水分的sodium hyaluronate crosspolymer技術，令肌膚長時間由內至外保持彈性及水嫩柔滑，連續使用16天開始已見成效。

韓國調查報告***顯示，超過10萬名30歲以上使用Retino x8之女用家，連續使用4週後，表示效果滿意。

使用 4 週後，
強效的保濕力
可改善乾燥皺紋。

使用 12 週後，
改善老化深層
皺紋、暗淡膚質
（尤其眼部）。

憑券可免費體驗15分鐘皮膚分析
及可換領Retino抗皺緊緻精華
1.5ml (1包)

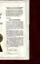
Terms & Conditions
- 兌換期限為2014年8月15日
- 每天限量送，不作預留，先到先得，送完即止
- 每位客人只可獲取今次推廣贈品一次，不可疊疊享用
- 此券不可兌換現金，如有爭議
- ENPRANI 均保留最終決定權

Retino x 8之抗皺成份"Retinoyl Retinoate"已於國際註冊為專利成份,以下是韓國,美國,歐盟國家及日本之註冊證書。





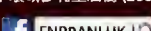








- 永安中心(上環店 2851 1798)
- 永安中心(佐敦店 2770 3198)
- 沙田一田百貨(2259 9078)
- 中環域多利皇后街(2682 3867)





抗氧**葡萄籽**

在選擇護膚品時，愈來愈多人注重天然用料，抗拒太多化學成分，傾向使用同一牌子的同一系列，較方便也更貼合膚質需要。市面上林林總總的護膚品，很多都以天然用料為賣點，有的採用植物油；有的標榜中藥成分。CAUDALIE 最新推出的 C15 高效抗氧系列，則採用了葡萄籽，將植物界中擁有最強抗氧化功效的葡萄籽多酚結合護膚效能超卓的維他命 C，有效阻隔外在環境入侵而造成的細胞損傷，適合需要時常外出見客的上班一族。

TEXT · ELTON5WK PHOTO · TEDD DESIGN · LUBE

1 **CAUDALIE** Anti-Wrinkle Protect Fluid SPF 20 PA++ $424 / 40ml
2 **CAUDALIE** Anti-Wrinkle Defense Serum $468 / 30ml
3 **CAUDALIE** Anti-Wrinkle Eyes and Lip Cream $344 / 15ml

查詢：2505 5023



新評論時代

文藝評論是昔日的消閒指南，大家看哪齣電影，聽哪隻新碟都先參考評論人推介。但隨着網上聽歌看戲幾近是免費娛樂，大家不用挑選先看為快，不僅不需要專業推介，更反客為主，在網上發表觀後感，甚或小試牛刀寫篇評論文章，過一過當評論人的癮，博君一 like。新評論時代下，like 數和專業之間，營造出怎樣的新局面？

TEXT • JILLSANDY PHOTO • 網上圖片 DESIGN • ALICE

討好讀者　寫壞手

說現今文藝評論的好壞之前，或許應先問：現在還有人讀影評樂評？90 後樂評人獨樂樂年初在《刺青》雜誌發表過名為《樂評？食得㗎》的文章，文中提到香港根本不需要樂評，因為對樂迷來說，聽音樂是私密的體驗，又何必看樂評如此認真？《刺青》雜誌編輯 Tony Ng 則指，現今社會對政治的敏感度提[illegible]評論較為吸引讀者，相反[illegible]看率確實較低，是以以文[illegible]主[illegible]的《刺青》雜誌，為了開拓讀[illegible]，也漸漸接觸更多中學生。

讀者群少，不[illegible]養不起一群[illegible]質素的藝評人，更甚[illegible]評人為[illegible]更多讀者，而出現[illegible]壞手」情[illegible]深影評人朗天指，現在[illegible]除了新生代[illegible]得很



好的藝評人，也愈寫愈差。朗天：「大眾對藝評有需求，只是對專業沒需求而已。數十年前已經是這樣，香港讀者求親近，只喜歡藝評人說出他們的心底話，尋求共鳴。」是以當藝評人改變自己的寫作方法來取悅讀者，便會寫出觀點不太新穎，不太違反常理，又沒有太多理論的文章，做到與讀者同聲同氣，文章平易近人，但質素下滑。

最叫人難堪，是專業而有見解的藝[illegible]不到讀者讚好，反而很多只屬「觀後[illegible]非專業藝評卻極受歡迎。朗天指[illegible]向另一個極端，反正沒有讀[illegible]自己曲高和寡，便鑽進牛角尖[illegible]評一樣不好看。藝[illegible]質素[illegible]是社會環境迫出來的。







08
Culture
focus

Blogger 也是藝評人？

網誌興起後，非專業的藝評可靠網誌發表，寫了一定日子，儲下一定讀者數量後，這些 blogger 很容易令人誤以為是專業藝評人。朗天說內地電影雜誌《看電影》曾邀請影評人推介華語片，當中很多內地影評人其實都是 blogger。朗天說：「這群 blogger 無論在數量上或社會認受性上都有所提高，但他們算不算專業呢？這是另一個問題。」這問題來自「專業」需要考核，但藝評界沒有這樣的一個專業試，所以不能界定 blogger 是否專業影評人。

昔日還好一點，傳統媒體版位有限，若得到報章雜誌邀請寫藝評，必定是經過編輯部的挑選，藝評質素有保證；而近年香港新媒體正在擴展，地盤多，撰文者少，幾乎只要肯動筆的人都有發表文章的地盤。

數量多，門檻低，水平參差實屬正常，亦是不爭事實。新生代評論人生於電腦時代，一切以 like 數為大前提。Tony 也承認自新媒體興起，多了「標題黨」、「呃 like」的藝評，相比傳統媒體前輩的文章，有欠深入；而 Tony 和獨樂樂雖為新生代藝評人，但仍相信 "content is King" 這句話，認為內容扎實還是最重要。

評論以外

近年多了一些知名人士寫專欄，亦令藝評變質。例如資深娛記天天需要題材寫專欄，電影公司會送上優先場戲票，希望他看後寫一篇「觀後感」，也有讀者視之為影評。朗天指，無論是觀後感還是由電影引發聯想的「影話」，雖然也可以好看，但卻不屬藝評範圍。獨樂樂同時指出，台灣近年有喜歡音樂的 blogger 興起一些叫「音樂文字」的文章，例如記錄自己邊聽音樂邊飲咖啡聯想到的一些事，雖然未必是評論文章，但一看無妨。

成也反智　敗也反智

藝評本身是一種精英主義產物，但香港人反智的特質，漸漸令精英主義瓦解，令意見領袖不再被重視。朗天認為，卻又由於港人反智，產生出中港台之間獨有的怪點子：「相比內地和台灣，香港評論既無文采亦無理論。但正正因為反智，令港人 free from knowledge，讓香港的位置最自由，可以看到一些常人無法看到的觀點，產生出古怪又新奇的想法。」



克痘靈
BENZAC®
No.1
澳洲醫學暗瘡品牌
醫生推薦使用
全面治療潔護
一招解決痘痘
潔面泡沫
皮膚配方
抗痘防敏
潔面泡沫
皮膚配方
潔膚去角質
潔面磨沙膏
清爽去角質配方
Benzac AC® 5
殺菌・控油・滋潤
醫學暗瘡配方



黑魔后的陷阱

喜歡用文化研究角度來寫藝評的人，面對最嚴峻的情況就是：創作人已經消化了文化研究的成果，創作時已經計算好文化研究人的解讀，若果文化研究人不深究的話，隨時墮進陷阱而不自知。朗天說：「舉例說《黑魔后》，表面上是想推翻傳統睡公主的形象，創作人已預計文化研究生會用女性主義解說。但整個故事其實是『偽女性主義』才對！黑魔后除了外表是女性外，所有行徑都極度男權主義。」可惜現在很多文化研究人卻生吞活剝，未能做到這個程度的分析。

文化研究惹的禍

談到「扎實」二字，新生代跟前輩之間還是有落差。例如寫樂樂為了寫樂評，會多讀學術文章，如社會學和文化研究，也較少逐隻碟評論，而多寫樂壇生態。朗天正好明確指出，新生代藝評人主要有兩派，第一是資料派，第二就正正是文化研究派，而這兩派皆難以達到專業級藝評水準。

資料派——只是在文章中鋪陳資料，沒有自己一套品評標準，所以在不能查閱資料的情況下，難以即時作出評論。資料派在昔日資訊不流通的年代較為有用，但現今人人都能找到相關資料，其實藝評人更應訓練出自己的品評準則。

文化研究派——情況則比較複雜，朗天說：「用馬克斯主義、女性主義等文化理論來分析藝術作品不是不行，但藝術品其實建基於更重要的層面，就是藝術技巧。藝評一定要建基於藝術專門的理論和標準，才不會脫離藝術品本身而被過度詮釋。」

朗天指，傳統和專業藝評人必須掌握專門的藝術理論，從而找出新角度切入作品，帶出新思維。純以文化研究角度寫出來的藝評，朗天形容為「可以好看，但卻犧牲了更好看的文章。」也許，曾考鋼琴演奏級的獨樂樂，以及更多的新生代藝評人，應該試試多從藝術技巧上撰寫藝評。Ⓟ

樂評人一覽：

譚傑宏《明報周刊》
黃智聰《新 Monday》、《本土新聞 Local Press》、《Art Plus》
劉偉霖《信報》
周凡夫《信報》
關栩溢《re:spect 紙談音樂》
黃志華《信報》、《大公報》、"CASH FLOW" 等

其他樂評人前輩：Uncle Ray、馮禮慈、黃志淙、黃仲輝、劉靖之、馮其發、王惠祺、李迪偉等，樂評不定期於傳統媒體刊登。

影評人一覽：

仰止《蘋果日報》
家明《明報》
石琪《明報》
皮亞《明報星期日生活》
四維出世《明報星期日生活》
洪嘉《文匯報》
張錦滿《文匯報》
梁永祥《新報》
湯禎兆《新報》

其他影評人前輩：羅卡、蒲鋒、李焯桃、朗天、張偉雄、雲龍、登徒、鄭政恆、舒明、劉偉霖、樂詩琪、劉嶔、喬奕思、趙曉彤、陳嘉銘、容浩鈞等，影評不定期於傳統媒體刊登，或可於「香港電影評論學會」網址 www.filmcritics.org.hk 瀏覽部分影評。



安運滿FUN遊
www.wincastle.com.hk
TOURISM MALAYSIA
visit MALAYSIA 2014
Truly Asia
精彩Summer!
熱情暢玩馬來西亞!
親子開心樂園 新山4天 $2659起
住宿：Silka / Grand Paragon / Renaissance / Traders
• 來回機場至酒店專車接送
• 包LEGOLAND® 及 Sanrio Hello Kitty Town & The Little Big Club入場門票
出發日期：8月1日至12月31日
都市觀光悠閒 吉隆坡3天 $2459起
住宿：全新Hotel Ibis Styles Kuala Lumpur Fraser Business Park
• 8月31日前入住，享飲食及Spa優惠
• 酒店接駁巴士至雙子塔及Pavilion購物中心
出發日期：即日至12月31日
雙喜田園靚景 我❤適耕庄
檳城+適耕莊+吉隆坡5天 $5399起
住宿：2晚檳城 Lone Pine Hotel ~「單戀雙城」拍攝地
2晚吉隆坡 E&O Residence
• 包檳城機場至酒店單程接送
• 包來回吉隆坡至適耕莊半天遊 (連專車接送)，感受田園氣息及暢遊「單戀雙城」拍攝地
出發日期：8月1日至10月31日
無拘無束自駕遊
怡保+檳城+吉隆坡6天 $4989起
住宿：1晚怡保 - Lost World / M Boutique
2晚檳城 - Four Points by Sheraton / Golden Sand by Shangri-la
2晚吉隆坡 - Hotel Capitol / InterContinental / Double Tree by Hilton
• Open Jaw機票可選吉隆坡入檳城走或相反行程
• 指定酒店包泊車場地，不另收費
• 包4天租車費用連GPS及保險【4人同行可提升車種】
出發日期：即日至12月31日
Summer IN MALAYSIA!
親子FUN相贏巨獎
即上 shemom 或 我MaMa Facebook專頁，
整番張樂園氣氛家庭照！總值超過$40,000 獎品等緊你！
金獎更包4人來回新山機票+3晚酒店住宿+2大樂園門票 (名額1位)！
鳴謝：馬來西亞旅遊促進局
套票包括：國泰/港龍航空 來回機票+酒店住宿+天天早餐(個別酒店)
自悠行 選擇更多
報名熱線 3913 6000
郵輪報名專線 3913 6100
海外酒店訂房 3913 6166
機票查詢熱線 3913 6060
商務會議及獨立包團部 3913 6160
WINCASTLE TRAVEL (HK) LTD.
安達旅遊有限公司 350731
九龍灣 / 荃灣 / 元朗
星期六、日及公眾假期 照常營業



《凡事哈》黑白世界下的笑聲

黑白色調、紐約、混亂的情感、失意的生活，說的並非活地阿倫的《曼克頓》，而是新片《凡事哈》（Frances Ha）。導演 Noah Baumbach 說，拍黑白片是為了向活地阿倫的《曼克頓》致敬，兩者確實有不少相似之處，而《凡》則更貼近生活：主角 Frances 隨便跟男友分了手，與朋友分居而爭執，工作不如意，收入不穩定，別說租金，連電影戲票也付不起。遭遇連串不幸，說 Frances 笑看人生也太抬舉，她只是不懂應對，唯有以笑遮掩面對混亂人生的不知所措。

TEXT・JILLSANDY DESIGN・QUEENIE

對號入座傻大姐

不得不讚《凡事哈》這個譯名，連素來對翻譯要求甚高的專欄作家邁克都點名稱讚「既意譯也音譯，簡直是沙漠中的綠洲」。凡事都打哈哈地過生活的主角 Frances，由美國性格影后 Greta Gerwig 飾演，她更與當時還未是男友的導演 Noah Baumbach 共同撰寫劇本。

不能說所有成功的角色，皆依據某種方程式設計，但不能否認一些特別有「觀眾緣」的角色，確實有很多共通點。例如，個性有點傻大姐，生活一片混亂，單身，直腸直肚，行徑有時瘋狂的女性角色，由 Bndget Jones 到野田妹到螢之光，全都受女性觀眾歡迎，身邊總有女性告訴你：「噢，那角色根本就是我。」

《凡》的 Frances 也一樣，大癲大肺，undateable（患有約會障礙），年近 30 歲，雖也有不開心的時候，但大多數時間她選擇大而化之。正正是這份連樂觀都稱不上的大無畏精神，吸引著女性觀眾紛紛自行代入這個角色。



粉刺、豆豆、油面
吸引力跌watt元兇

甜美外貌、溫柔可人，是眾男士心目中女神的特徵；幽默風趣，果斷自信，是型男的別號。可是，一面油光伴着粉刺黑頭，加上礙眼的豆豆，點算？

要keep住吸引力，就要啟動「零豆淨肌」！







「施巴」Clear Face 淨膚潔面泡
醫學護膚 展現吸引力





溫和細緻泡沫，深入淨化毛孔，有效去油除垢。醫學pH5.5配方，實証增強皮膚保護膜功能，預防粉刺豆豆形成。

如長有豆豆，獨特抗菌除豆成分Montaline C-40，醫學證實，使用4星期，豆豆數量明顯減少[1]。

『施巴』淨膚潔面泡經使用調查，獲100%香港大學生及98%OL滿意推薦[2,3]，用後肌膚爽滑潔淨。通過醫學測試，無鹼無皂、低敏溫和，避免刺激肌膚，配合敏感性、暗瘡性和健康皮膚。

「施巴」淨膚潔面泡





100%大學生滿意推薦　98%OL滿意推薦

想進一步了解「零豆淨肌」秘訣？
請即登上 Sebamed Clear Face HK



1 Keil, D.E.G. Jung, C.Bayerl. Effects of a mild detergent syndet cleanser for mild acne on skin barrier function. Ann. Derm. Venereol., 129, S377. 2002
2.根據2012年香港大學生試用報告 3.根據2008年Jessica Code讀者試用報告





銷售點：萬寧 Mannings、各大藥房、個人護理連鎖店、化妝品連鎖店及百貨公司　總代理：Mekim 美健有限公司　產品熱線：香港 (852) 2774 8384 澳門 (853) 2870 3011



摸索中成長

雖說此片是向《曼克頓》致敬，但少了一份知識分子的味道，反而生活感強烈。當 Frances 知道自己被舞團辭退，快要面對零收入生活，她一邊收拾凌亂的房間，一邊跟室友聊著不如意的工作。幕幕邊不經心，零碎，卻又如此貼近生活。

《凡》的另一特色是既寫實又浪漫，Frances 出走巴黎一段最能說明這風格。Frances 身無長物，但眼見認識的人在巴黎有空置的住處，把心一橫，碌卡也要到法國玩兩天。此舉確實浪漫瘋狂，但鏡頭下的 Frances 卻很寫實：因時差而昏睡，其餘時間只是百無聊賴，一心想找朋友卻一直聯絡不上。山長水遠，遊玩落空，連靜下來反思自己的時間都沒有，觀眾失笑，Frances 依舊焦頭爛額。





Greta Gerwig 說，她視這部電影為一封給人生某個時段的情書，是以她筆下的 Frances 其實是在摸索中成長。相比 Bridget Jones 一類，找到相愛的男人等如找到一生幸福，《凡》的結局其實更有說服力，更令觀眾明白何謂「成長」。結局中看似向現實妥協的 Frances，其實只是更開放自己，嘗試一些自以為不可能的事；稍為繞一繞路走，最終，還是向她的夢想進發。Ⓟ





故事簡介

Frances 算是住在紐約，但無錢交租，長期寄人籬下。Frances 算是著名芭蕾舞團成員，卻無緣上台演出。她和蘇菲算是老死，但對方找到男友便不再當她是知己。Frances 算是靚女算是好女仔，儘管被男室友視為 "undateable" 一族，Frances 仍一笑置之。眼見身邊好友一個個走上康莊大道，自己焦頭爛額也要在崎嶇的人生路上舞出瀟灑風采。

上映日期： 8月7日（特別放映）
上映戲院： 百老匯電影中心

No Exit
現在未完成式

畫家朋友曾在 facebook 問了一句：「怎樣才算完成一幅畫？」這是一個有趣的思考。作為觀者，一般會認為拿來展出的作品，都是已完成的作品，但作為藝術家，卻沒有完成的界線。正如紐約藝術家 Jeremy Everett 刻意將作品處於一個未完成的狀態，甚至挑選做一個不可能完成的作品，呈現徒勞、失敗、未完成，皆有吸引處。

TEXT • JILLSANDY DESIGN • W



"No Exit #1" 2013



"No Exit #2" 2013

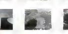


"No Exit #3" 2013

沒有方向的地圖

是次展出的點題作品為 "No Exit" 系列，雖然 Everett 稱之為畫作，但事實上那只是一塊銀色的野外求生保溫毯，捲著放在背囊中跟著 Everett 旅行，他將沿途遇上的天然物質塗在保溫毯上，諸如石墨、大理石粉末、礦物粉等。Everett 認為作品是流浪中留下來的淡泊紀錄，猶如沒有方向的地圖，故作品名為 "No Exit"。








"Buried Song (On Repeat)" 2010

關鍵詞：有機

Jeremy Everett 對「未完成」的認知與著迷，源於他在原始的生活環境長大，當中山脈石層間的摺疊，河流的流水，隨著時間而變更，Everett 正正喜歡作品像山河一樣，在沉寂與流動之間徘徊。

Everett 首個展覽名為 "Buried Sky"，作品都是埋藏在地底一段時間的繪畫、相片、文字等東西，後來他更將一個重複播放同一首歌的 walkman 埋在地下，讓作品慢慢分解成形。掘出來後物件已經污跡斑斑，具有歷史感，卻又並非甚麼歷史文物。沒有過去，沒有將來，只有掘出來的當下，令 Everett 的作品更具禪意。

大多數藝術品都是由藝術家積極建立而成，Everett 則走相反方向，他喜歡讓作品自然生成，即使未能成功，亦未嘗不是藝術品，達到道家「無為而為」的境界。作品表達出徒勞與失敗的狀態，在 Everett 角度是自由的表達，作品不能預計，「有機」二字成了 Everett 作品的關鍵詞。



第十一屆香港國際寵物用品展
11th Hong Kong International Pet Accessory Expo

1-3 • 8 • 2014

九龍灣國際展貿中心 匯星
Star Hall, Kowloonbay International & Exhibition Centre

www.petexpo.hk

petexpo

主辦單位 Organizer :

訊通展覽公司
Paper Communication Exhibition Services

Tel:852-2763 9011 Fax:852-2341 0379
E-mail:petexpo@paper-com.com.hk

熱爆暑假之寵物盛會

除了畫作，Everett 也創作行為藝術，以錄像播放。其中一個作品名為 "Painting a room with milk"，顧名思義，就是用白色的牛奶當油漆，掃在白色的牆上。這種徒勞，令人想起他 2010 年的舊作 "Death Valley Vacuum"，以吸塵機收集美國西部死亡谷無止盡的沙粒，凸顯 Everett 的作品不需要「結果」，也不會是「結果」，這個介乎希望與徒勞之間的過程，已經達到 Everett 想要的效果。"Painting a room with milk" 也是一個注定失敗的作品，而觀者需要目睹的，正正是失敗中的美。



"Painting a room with milk" 2014
20 分鐘有聲錄像。





"Film Still (Lightbox Exposure #1)" 2013



"Film Still (Studio Exposure #1)" 2013

Decay is Order

雖然 Everett 做盡一切衰敗的作品，但也並非完全沒有建設性。例如在 "Film Still" 系列中，他運用攝影中曝光和黑房洗相技術，將感光乳劑以抽象繪畫的方法塗抹在作品上，繼而曝光。"Film Still" 系列雖然幾乎沒有顏色，但表面反光，將四周的顏色帶進作品中，然而它卻不是鏡子，不能讓觀眾清晰看到四周景象。Everett 刻意不使用相機，讓攝影從機械的束縛中解放，但觀看作品時，卻更容易令人反思攝影的本質：難道攝影就只是單純地反映顏色與影像？

一時運用技巧，一時即興隨心，Everett 的創作，正是希望推翻所謂「正規」、「階級」和「權威」，從而建立他所信奉的 "decay is order"。

Jeremy Everett
畢業於觀景建築學系（landscape architecture），其後專注藝術創作，並在多倫多大學取得藝術創作碩士學位。為現時紐約知名新晉年輕藝術家，曾在紐約和巴黎舉行個人藝術展覽，作品亦曾於芝加哥現代藝術博物館中展出。

"No Exit" Jeremy Everett 個人展覽
展期：即日至 8 月 23 日（星期日休館）
時間：上午 10 時至晚上 7 時
地點：中環皇后大道中 8 號 1 樓馬凌畫廊



FILM



《銀河守護隊》
"Guardians of the Galaxy"

一個自稱星爵的亡命之徒因偷去神秘球體，引來不擇手段的司令上將窮追不捨。為求甩身，星爵無奈拉雜成軍，與神秘女殺手嘉魔娜、復仇戰士達拉斯、浣熊神槍手火箭，以及變種樹人埋堆，免得孤軍作戰。原來神秘球體竟然牽涉全宇宙生死存亡，這班雜牌軍倘住化身「銀河守護隊」，以意想不到的奇招出擊，為保衛銀河展開連場激戰。

導演： James Gunn
主演： Chris Pratt, Zoe Saldana, Dave Bautista

《生命中的美好缺憾》
"The Fault in Our Stars"

Hazel 和 Gus 本應正值青春盛放年華，卻不幸地分別罹患不治癌病，雖說每天活在陰霾底下，猶幸雙雙均抱著正能量的人生價值觀，從不會自怨自艾。二人偶爾在醫療中心相遇後一見鍾情，很快便情投意合共墮愛河。他們大抵發現，自己身處於這個一絲缺憾的世界裡，遇上心儀對方，總要格外相知相惜。奇蹟般的愛療癒著彼此心扉，面對不可預知的生命歷程。

導演： Josh Boone
主演： Shailene Woodley, Ansel Elgort





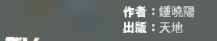
BOOK



《哀傷紀》

她是在英屬印度的疆土上遇見他，在一個海邊城市的圖書館內，孟加拉第三師俾路支兵團的統領。她到車站送他去遠征，列車開動的巨大衝力將車廂的車門蕩開，她絆倒，抓往車門被拖行一段，他為了救她脫險將她抱入車廂，列車載著他們奔向遠方。全書記下三段感情的微枝末節，天地圖書出版顧問顏純鉤認為，所謂「哀傷」，不是對三段感情的哀傷，而是對整個人生的哀傷。

作者：鍾曉陽
出版：天地



DVD



《香港仔》"Aberdeen"

鄭惠清與丈夫邱健章結婚多年，但丈夫有婚外情，與父母關係又疏離，令她心有鬱結；。清弟弟鄭偉滔是一表人才的「補習天王」，妻子郭恩恩為名模，但他卻一直介懷女兒外貌不美，而郭恩恩因人到中年而面臨事業被淘汰之危機，自信心動搖；鄭東在髮妻過身後，與夜總會工作的 TA 姐為伴，相濡以沫。卻被兒子偉滔冷眼看待，父子關係惡劣，家庭暗藏危機，各人煩惱難以釋懷。最終彼此透過港人自強不息的精神，將問題放下。生活，還是一樣的呼吸。

TV

《再探水門案》
"All The President' s Man Revisited"

節目重現水門案這則政治醜聞，羅拔．烈福並針對美國史上最大的政治醜聞發表他獨特的個人觀點，讓觀眾彷如首次聽到這故事。節目中會播放檔案畫面、辦公室裡的驚人錄音，並特別專訪這些罪行的同犯，以及當年努力追查、報導這單醜聞的相關人士。兩小時特備節目將以「三流的闖空門案」揭開序幕，最後更演變成美國史上第一、也是唯一一任總統辭職落台的故事。



首播：8 月 10 日（星期日　晚上 8 時）
頻道： Discovery（有線電視 53 台、now 寬頻電視 209 台及 bbTV 313 台）

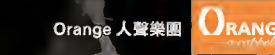
MUSIC

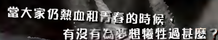
"Trouble in Paradise"
by La Roux



英倫復古人氣電子二人組合 La Roux，2009 年首張大碟"La Roux" 紅遍全球後，經歷隊員 Ben Langmaid 因藝術見解分歧而和主唱 Elly Jackson 分道揚鑣，La Roux 從團體變為一人樂隊。睽違五年，新專輯中的首支單曲'Uptight Downtown' 繼續走樂迷熟悉的八十年代音樂風格：既不願放棄前作的節奏攻勢，又想藉助更多元的樂器編配營造自然的原聲氛圍。若果只向一個方向走，風格會更統一突出。Ⓟ

國際綜藝合家歡
INTERNATIONAL ARTS CARNIVAL
11.7-17.8.2014





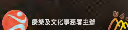


粵語演出

人聲合唱 X 敲擊樂 X 形體舞蹈

西灣河文娛中心劇院
15-16.8（五、六）7:30pm
17.8（日）3pm
$180, $120

全日制學生、六十歲或以上高齡人士、殘疾人士及看護人、綜合社會保障援助受惠人士半價
演藝節目成人購票優惠高達八折
門票現於城市售票網發售，詳情請參閱節目單張及網頁







網上購票：www.urbtix.hk
信用卡電話購票：2111 5999
節目查詢：2370 1044



（廣告）



大新人壽 facebook 主題相片比賽

8 月 1 日至 8 月 21 日，大新人壽邀請所有 facebook 網民參加「Noble • 良朋歡聚」相片比賽，參加者只須於「做好就係香港精神」facebook 專頁上載與朋友歡聚的難忘相片，並在貼文中附上不多於 100 字的經驗分享，標籤 3 位朋友及將貼文分享到自己的留言牆，即有機會獲得價值港幣 10,000 元的米芝蓮星級食店食券。

網址： www.dahsinglife.com/dsla/tc/otherPromotion.html
facebook ： DSLA CANDO



時代廣場 ONE PIECE DOCKS AT HONG KONG

時代廣場 "One Piece Docks at Hong Kong" 動畫海賊王主題展覽，於露天廣場及二樓中庭活現 11 米高「前進號」及「烈陽號」。其中停泊於露天廣場的「烈陽號」，更開放給市民上船參觀，讓你真正走入「海賊王」世界之中。此外，20 個造型可愛的 1:1 索柏也跟隨船隊來港，化身成為正義朋友索柏超人，來體驗熱血和友情的時代！

日期： 即日至 8 月 31 日
時間： 10:00 – 22:00
地點： 時代廣場露天廣場、地面展覽廳及二樓大堂

余仁生降酸保健茶茶包

長期飲食不均衡、酗酒等，容易令身體積聚過多尿酸，引起關節腫痛，過去患者多為中年男士，近年出現年輕化的趨勢。余仁生降酸保健茶，蘊含貓鬚草及廣金錢草、綠茶等草本精華，特別採用高濃縮萃取技術，加快人體吸收，只需浸泡二分鐘，有效成分瞬間釋出，有助利水，清熱化濕，舒暢尿酸引起的不適。

售價： $92 / 12 包裝
銷售點： 香港余仁生及萬門市
查詢： 2544 3308
網址： www.euyansang.com.hk



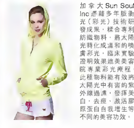
美的掛牆分體式冷氣機

美的纖巧掛牆分體式冷氣機 MSS-09CRN1 及 MSS-12CRN1 靈活纖巧，室外機僅高 43cm，小巧機身更適合香港一般窗台位，免除搭棚煩惱，慳錢省時。傳統室外機的接駁位置於機身側面，而纖巧系列的室外機接駁位則置於機身背面，令安裝更容易快捷。






SUN SOUL™ Hoii™ 彩光喚膚服裝系列



加拿大 Sun Soul Inc 憑藉多年脈衝光（彩光）技術研發成果，糅合專利紡織物料，將太陽光轉化成溫和的喚膚彩光，臨床實驗證明效果媲美美容院專業彩光療程。此種物料能有效將太陽光中有害的紫外線過濾，發揮美白、去痘、激活膠原蛋白自我增生等不同的美容功效。

分享設計「讀」照 享設計書籍及雜誌優惠

Are you what you read? 從書架可以看出一個人的性格，你又覺得你看的書和書架是否表達了你的性格？ 成功在 Instagram 跟隨 @HKDCLibrary，並分享你的書架設計「讀」照，在 Point to Life 設計書店購買正價書籍及雜誌，能獲享有九折優惠，並有機會贏取限量「BOOK 袋」。

地點： 九龍塘達之路 72 號創新中心一樓 Point to Life
網址： www.hkdesigncentre.org/library/designbookshelfie.htm



新一代設計師展示 B&O PLAY

以「再次混合配搭」BeoPlay A9 音響系統為主題的全球學生設計大賽，宣佈冠軍得主是來自倫敦布魯內爾大學的 Andrew Guscott，他的作品 Rosemåling 限量版，以傳統斯堪的納維亞音樂的現代主義表現獲得了評委團的青睞。BeoPlay A9 富於變化，只要換一換網罩與腳架，就能變成煥然一新的產品，這就是它最大的優勢之一。

網址： www.beoplay.com
facebook ： beoplay











Popper 果汁大抽獎

來自澳洲的 Popper 果汁，不含防腐劑、人造色素及糖分，特別呈獻「夏日繽 FUN 大抽獎」。即日至 8 月 17 日購買任何 Popper Juice 產品滿 $30，保留有效收據，掃瞄旁邊的 QR code 或直接電郵個人資料至 event@metroaltd.com，標題註明「2014 Popper Juice 夏日繽 FUN 大抽獎」，即有機會贏取巨獎。

銷售點： 各大超市及百貨公司
查詢： 2881 8518
網址： www.metroaltd.com





李璞欣

璞欣文化活動籌劃有限公司總裁

關愛在線網站 www.gafm.cc 主持人

國家三級心理諮詢師

2003 年獲得廣東電台城市之聲主辦的「學生健康新形象大賽」冠軍

八十一難遊戲的代言人

曾出版《三角演義》、《心功秘籍》及發行《甘肅古事》影視作品

售價 HK$ 82

懷胎換骨 隨性辣愛

「各人對『辣』會有不同的理解，可能形容女生性格潑辣，或是身材火辣。我的辣只是跟傳統一點點不一樣吧——說話直白，做真實的我。」李璞欣這位辣媽，在懷胎十月期間，不忘周遊列國，遊山玩水，毫無禁忌；盡情運用懷孕期間最敏感的神經，感受生命中最特別的一段時光，還寫下了充滿想像力和創造力的準媽媽手記。

「懷胎十月，即使每天經歷不同的身體變化和情緒波動，但事實上無法與寶寶正面對話，所以過程中會疑惑新生命是否存在，後來，我領悟到我們的交流應該更平等一點，不能因為我是媽媽，就迫他配合我。他雖然『佔據』我的肚子，但也是獨立的個體，會有喜怒哀樂，所以我們到現在都一直如密友一樣自由平等相待。」

天生天養與花心思

「我喜歡的作者龍應台所說，最好的教育有兩條：一是陪伴，二是言傳身教。我在寶寶的心靈和情緒方面最花心思。我幾乎每天都陪他，這樣才知道寶寶的成長變化。另外也想讓寶寶看到我的成長。雖然我生他下來，但仍然可以獨立地成為有活力的人。這樣的身教是最好的教育吧。天生天養的部分應該是飲食吧，只要是健康衛生的就可以了。不過，做媽媽的花心思是必須吧！我與寶寶有特別的緣份，帶他來到這個世界，就必須尊重他。」

母親緊張子女是無庸置疑，但假如連自己生活的重心也轉換，從此只懂將目光放在子女身上，反而讓「母親專屬」的點滴珍貴時刻白白溜走，錯過只有身為人母才能細味的酸甜，幸福反而離她們遠了。但這位辣媽，偏不改女王個性，懷胎期間天馬行空的奇想，才不跟你談甚麼產前產後抑鬱，以身作則提醒天下間的母親，生 BB 就是為了盡情享受寵愛。

寶寶讓我重生

「人總有迷茫的時候，懷胎十月每一刻都經歷生死，寶寶給我重生的機會，重新思考自己想要什麼，回歸到寶寶零的狀態，回到最原始最純粹的我，所以感覺更年輕吧。當然身體變化是必然的，所以醫生建議我做康復運動。雖然有點枯燥，但對瘦身非常有效。另外，我也注意健康，保持生活規律，常做運動，例如早上和寶寶一起跑步，晚上也會出去散步，保持寶寶健康又活力，這樣我也會舒服點吧。」

資料由客戶提供

珠海長隆海洋王國首展鯨鯊

被譽為「海洋巨無霸」的鯨鯊不僅霸氣，還很優雅，你見過嗎？兩條鯨鯊於 7 月 10 日正式入駐珠海長隆海洋王國的「VIP 專屬」鯨鯊館，在這個獨攬五項吉尼斯世界紀錄的「世界最大的海洋魚類展館」裡，珠海市扶貧基金會「明天希望」助學圓夢項目的 75 名貧困學子，受邀成為鯨鯊首展的首批遊客。

查詢：3160 8936（星期一至五）
網址： www.chimelong.com





「Sanrio Star Dining@ 朗豪坊」美食企劃

朗豪坊 7 月起與 Sanrio 攜手炮製為期 4 個月的「Sanrio Star Dining@ 朗豪坊」美食企劃，首次以 Sanrio 最具人氣的七個卡通人物，包括 My Melody、Kuromi、Little Twin Stars、Hello Kitty、Pom Pom Purin 及 Bad Badtz Maru 為主角，在朗豪坊化身星級美食大使施展廚藝，並跟場內精選食肆開設 Pop-up Café 聯乘餐廳。

ishiyaki+ café
營業時間： 11:00 - 23:00
地點： 旺角亞皆老街 8 號朗豪坊 10 樓 19 & 20 號舖
查詢： 3514 9131



上水中心購物商場．將軍澳新都城中心一期 Fluffy House 仲夏 Sky City

陽光房地產基金旗下兩大商場，上水中心購物商場及將軍澳新都城中心一期，繼續舉辦與環保有關的暑期活動，伙拍本地 80 後創作團隊 Fluffy House 筆下的卡通人物，包括白雲先生、彩虹妹妹及小雨點等一眾喜愛陽光大自然的 Fluffy House Buddies，一同創建 Sky City，推動環保，與大家一起探索夏日天空之旅！

查詢： 2672 6328 / 2191 1105

抗頑互勉分享會 2014

2012 年維特健靈盈活雲芝舉行了第一屆「抗頑互勉分享會」，希望透過癌症病者的分享，為其他正在打仗的病者打氣。為了將「抗頑互勉」精神承傳下去，維特健靈盈活雲芝將舉行第三屆「抗頑互勉分享會」，藉此讓病者建立積極抗病的態度及信心，活動現已接受公眾報名，名額共 80 名，歡迎一眾頑症病者參與。

日期： 8 月 24 日
時間： 15:00
地點：銅鑼灣世貿中心
費用：全免
查詢：2901 6058 / 2901 6018





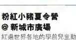
Häagen-Dazs™ 夏日新品

在這個熱力逼人的夏天，何不來個冰凉透心的 high tea gathering，約齊一班知心好友到 Haagen-Dazs™ 品嚐全新推出的皇室下午茶套餐、經典甜蜜套餐和夏日特飲。人氣演員 Kelly Fu 傅嘉莉、模特兒 Cice Li 李慧思和 Jessica Jann 湛琪清已率先品嚐 Haagen-Dazs 的夏日新品，大家也來用精緻，美味和友情款待自己吧！

Perrier 大抽獎

即日至 8 月 31 日購買任何 Perrier 滿 $30，將購物單據編號連同個人資料 SMS 短訊至電話號碼 6205 4608，即可參加抽獎，有機會贏取價值 $4,000 的大獎，包括 THANN 產品及 THANN SANCTUARY SPA 禮券，或名額十五名的二獎 switch-it 太陽眼鏡。





銷售點： 各大超級市場及便利店
查詢： 2635 5951



粉紅小豬夏令營 @ 新城市廣場

紅遍世界各地的學前兒童動畫《粉紅小豬一家親》人氣主角 Peppa 及弟弟 George，將於暑假期間齊齊投入「粉紅小豬夏令營 @ 新城市廣場」，推出全港首創的「孩在野」(Child vs Wild) 求生訓練課程，走進大自然教室，透過不同的野外訓練，培養自理能力及獨立探究精神，啟發個人成長，度過一個別具意義的暑假！

日期：即日至 8 月 31 日
時間：12:00 – 22:00
地點： 新城市廣場 3 期 1 樓天幕長廊
費用：全免
查詢：2684 9175
網址：www.newtownplaza.com.hk
facebook：newtownplaza



貨量有限・欲購從速

www.TOTO.com.hk

地區	經銷商	地址	電話
香港區	TOTO A&D Centre	灣仔駱克道41號東城大廈1字樓全層	2238 2628
	合隆建築材料有限公司	灣仔駱克道300號地下A舖	2802 2274
		灣仔駱克道298號地下	2802 2296
		灣仔駱克道293號地下	2802 2273
		灣仔駱克道193號東超商業中心2樓	2802 2270
	駿達香港集團有限公司	灣仔駱克道354號地下	2834 3488
	歐化浴室精品店	灣仔駱克道283號地下3號舖	2802 3008
		灣仔駱克道188號地下5號舖	2519 8188
		灣仔駱克道188號兆安中心9樓901-903室	2802 3009
	惠聯建材(香港)有限公司	灣仔駱克道414號地下	2575 8228
	駿利建材	灣仔駱克道277號地下	2598 0688
		灣仔駱克道361號地下	2598 0298
九龍區	歐化浴室精品店	旺角砵蘭街332-334號地下	2399 0028
		旺角上海街710號地下A舖	2399 0668
	駿彩家居	旺角廣東道1229號銀星大廈地下	2396 9088
	駿達香港集團有限公司	旺角上海街658號地下	2391 9993
	逸昌潔具建材有限公司	旺角砵蘭街298號地下	2397 6613
		旺角上海街634號地下	2397 8122
	駿利建材	旺角砵蘭街335號地下	2380 3918
	生利國際發展有限公司	牛頭角定安街97號富裕大廈地下7號舖	2386 0088
新界區	日東五金潔具	荃灣沙咀道353號地下	2419 1338
	暉麗有限公司	荃灣德華街48號地下	2439 6001
	駿利建材	荃灣荃樂街13-17號荃樂大廈地下1-2號舖	2439 4788
	駿利建材	元朗教育路51-61號紫荊樓E座地下	2478 2478
		大埔運頭街12-18號美華大廈B1A地舖	2638 2882
		上水新豐路34號地下	2872 6078

*需受有關條款限制